動画付き 決定版

ストレッチメソッドBOOK

全77ストレッチ
動画付き!
ここを読み取ると
本書のテーマを紹介!

監修 石井直方
著 比嘉一雄

疲れとこりが取れる

朝日新聞出版

CamScannerでスキャン

PART 1

カラダが硬くなる理由とストレッチのしくみを解説

ストレッチの基本

STRETCHING BASICS

CamScannerでスキャン

そもそもの話……

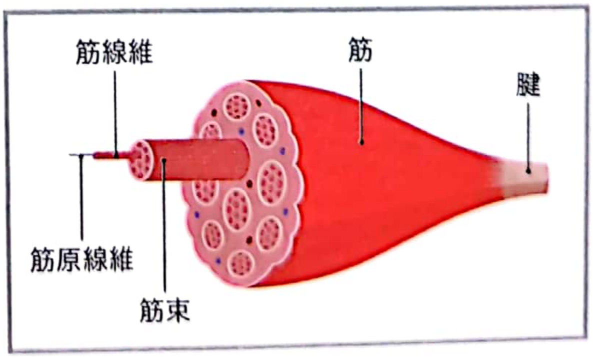
私たちのカラダはなぜ硬くなるのか？

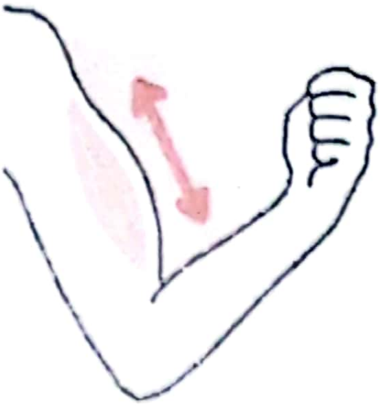
(↓)

筋肉の収縮が私たちのカラダを硬くする最大の原因!?

私たちのカラダは寝ているだけは硬くなりません。だとすると、硬くなる原因はどこにあるのでしょうか？　その鍵を握っているのは筋肉です。私たちのカラダ中に張り巡らされている筋肉は、細い糸状をした筋線維と呼ばれる細胞が集まって構成されています。また、筋線維は筋周膜と呼ばれる膜に覆われ、筋束として束ねられています。筋線維は直径0・01〜0・15㎜ときわめて細く、しかも筋原線維と呼ばれる細胞が数百集まったものになります。そして、日常生活のあらゆる場面で筋線維（筋肉）が収縮することで力を発揮するのです。

筋肉（骨格筋）の構造





上腕二頭筋

上腕二頭筋は力こぶの筋肉ですが、私たちはここを収縮させて腕を曲げているのです。

カラダが硬くなる最大の原因はその筋収縮にあります。筋収縮とはいわゆる筋肉が縮むことで、これによって様々な動作が可能となっているのです。例えば物を取ろうと手を伸ばしたときは、腕の筋肉が収縮することでヒジを曲げたり伸ばしたりしています。それに対して大勢の前に立ち、あまりの緊張でカラダもがちがちというときは、意識するしないに関わらず全身の様々な場所でゆるやかな筋収縮が起こっています。揺れる電車の中でつり革につかまり転倒しないようにがんばっているときもバランスを保つための筋肉が収縮し働いています。

しかし、この状態が長く続くと筋肉は収縮をゆるめることができず、脱力ができなくなり、次第に柔らかさを失っていきます。例えばP10で述べたようにパソコン作業中はキーボードを打ったりマウスを使うためヒジが少し上がっています。すると肩の筋肉が収縮し、次第に硬くなります。加えて座り方や姿勢が悪いと、それを補おうと様々な筋肉が動員されるのであちこちで筋収縮が……。気がつけば肩こりや腰痛となるのです。

（↓）

カラダの硬さに性差や年齢差があるってほんと？

男性よりも女性の方がカラダが柔らかいとよくいいますが、理由は2つあります。

1つ目は女性ホルモンによるものです。女性ホルモンの1つに卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）があり、女性らしい丸みのある体型や美しい肌をつくりだすホルモンといわれています。女性はこのエストロゲンの働きによって、関節まわりの筋肉の柔らかさを保っているのです（男性の場合は少量のエストロゲンが副腎より分泌されています）。

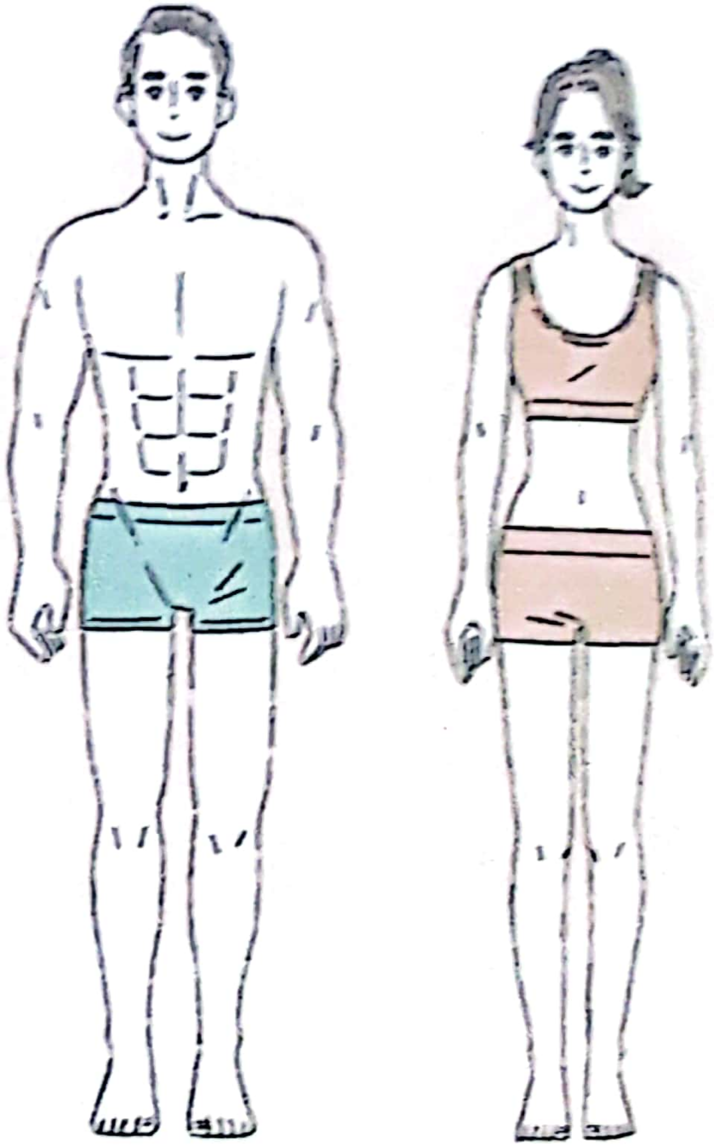
2つ目の理由は筋肉の量です。これは筋肉と同じように伸び縮みするゴムに例えると容易に想像できます。筋肉は鍛えれば鍛えるほど太くなるので、筋肉量が多いマッチョな人は鎧のように強力で極太のゴムを大量に身に纏っていると考えてください。

ゴムは太ければ太いほど硬く強くなり、引っ張るのが大変です。筋肉も同様で、太い筋肉が増えるほど硬くなります（ただし、筋肉は力を入れなければ硬くはなりません）。一般的に女性は男性よりも30％ほど筋肉量が少ないといわれていますので、男性よりもカラダが柔らかいのは当然です。

また、人間は年齢を重ねるにしたがってカラダが硬くなるともいわれています。もちろん個人差があるので80歳になってもカラダが柔らかい人もいます。しかし、多くの人は若い頃に比べて、肩や腰

の筋肉が過度に硬くなってします。主な原因は筋肉に含まれる水分の量が減ってきて筋肉の柔らかさが失われるからです。

寒い日はカラダが「がちがちになる」ともいいますが、これは外気が筋肉に直接影響を及ぼしたものではありません。ただ体温を保つために自然と出る身震いなどは、筋収縮なのでカラダ（筋肉）をリラックスさせる必要はあると思います。人間は体温を一定に保つ恒温動物ですから、外気温に左右されることはありませんので、筋肉が物理的に硬くなることはないのです。



Woman

女性ホルモン（エストロゲン）の働きで丸みのあるカラダがつくられています。

Man

男性ホルモン（テストステロン）の働きで筋肉が発達したカラダがつくられています。

CamScannerでスキャン

(↓)

自分の癖がカラダを硬くする原因だったってほんと？

誰もが1つや2つは持っている姿勢や動きの癖もカラダを硬くする原因の1つです。例えば脚を組むときは必ず右脚を上にする、鞄は必ず左肩、などです。右脚を上にして脚を組むと骨盤が右上に傾き、カラダが自然と左に傾いてしまいます。すると腰まわりの筋肉や右のわき腹の筋肉(腹斜筋)が無意識のうちに収縮し、カラダをまっすぐに保とうとします。その結果、腰まわりや右のわき腹に長時間の筋収縮が起こってしまうのです。

このような筋肉の収縮がカラダの一部に起こると極端な硬さを生じさせ、やがて腰痛などを引き起こすのです。癖は知らず知らずのうちに身についたものですから、なかなか直すことはできませんが意識することは大切です。

また、ある日突然、腰の右側に激しい痛みが出たので整形外科へ。およそ2ヶ月で治ったと思ったら今度は左のヒザに激しい痛みが。再び1ヶ月の通院を経てヒザの痛みが取れた途端、次は右肩が上がらない……。そんな方がいました。とても厄介な話ですが、この方の場合、軽い首のこりを

首こりを放置しない。
症状が軽いうちにストレッチで
硬さを除去しよう

我慢してしまえば、姿勢がどんどん悪くなり腰に痛みを感じるようになりました。人間のカラダはどこかが悪くなると、それを補おうと無意識のうちに別の場所で代償的な動きをします。その結果、さらに別の場所を痛めるという負のループに入り込んでしまったのです。最初は首がこっていただけなのに、その痛みから逃れようと不自然な姿勢になり腰痛やヒザ痛を発症したのです。

完璧な姿勢でない限り、不調が一切ないという人は皆無に等しいといえます。だからこそ、収縮し硬くなった筋肉を日々のストレッチで伸ばして、その都度カラダをリセットし不調の原因を取り除く。そして血の巡りを改善していくことが大切なのです。

CamScannerでスキャン

知っておきたい！

関節の可動域と私たちに必要な柔軟性とは？

カラダは骨と筋肉で構成され、それをつなぐ関節からなる

解剖学の世界では、レンジオブモーション（Range of Motion 略してROM）という言葉がありますが、日本語に言い換えると「可動域」となります。

人間にはカラダを支えるための骨がおよそ200パーツあり、600ほどある筋肉（そのうち骨格筋は400ほど）が大小様々な骨を動かしています。関節は骨と骨と

大腿四頭筋

太ももの表側にある筋肉で、ヒザを伸ばすときに働き、歩行動作やジャンプ動作を担っています。

CamScannerでスキャン

人のカラダは約200パーツの骨で支えられています。もっとも大きな骨は太ももの大腿骨で、長さは身長の1/4ほどになるといわれています。一方、筋肉は600（骨格筋は400）ほどであり、もっとも大きな筋肉はお尻の大殿筋で、複合筋を含めると大腿四頭筋が最大です。

をつなぐ場所で、私たちは関節を伸ばしたり曲げたりひねったりすることで、複雑な動きを日々行っています。

例えばヒジ関節は、上腕骨と前腕の骨（尺骨と橈骨）をつなぐ関節ですが、上腕の表側にある上腕二頭筋（P86）と裏側にある上腕三頭筋（P84）が連動して働くことで、ヒジを曲げたり伸ばしたりひねったりしているのです（もちろんそれ以外の筋肉も使われています）。

また、関節は関節軟骨と呼ばれる弾力性がある組織で覆われていて、動くことで起こる骨に対する衝撃を吸収する役目を担っています。

ＲＭＯは、ヒジ関節やヒザ関節を動かしたときに、障害などのトラブルを起こさず、痛みなく動かすことができる範囲を数値で示しています。ヒジ関節なら、前側に曲げることは容易ですが、後ろ側に曲げるのは至難の技であることは誰もが想像できることでしょう（ヒジ関節の場合、「０度から１６０度」という角度が示されています）。

CamScannerでスキャン

(6) 私たちにはバレリーナのような柔軟性は必要ない

本書は、ストレッチで肩・腰・ひざなどの不調を改善し、腰痛などの不調を未然に防ぐことがテーマです。そのストレッチは意識的に筋肉や関節を伸ばす運動のことで、専門的には「脱力時に筋肉を随意的または（最大張力を発揮するためにいちばんいい関節の長さ）よりも意識的に伸ばすこと」と言い換えることができるでしょう。ゆえに力が入った状態で筋肉を伸ばしてもそれはストレッチにはなりません（筋トレなどで用いられるエキセントリック収縮になります）。

このような説明をすると、アスリートやバレリーナのような柔らかさをイメージされる方がいるかもしれませんが、そのような柔軟性ではありません。

本書の目指すところは、不調を改善するための関節の可動域を獲得することと、不調を起こさないための関節の可動域の確保になります。したがってバレリーナのように180度開脚ができたり、メジャーリーグの大谷翔平選手のように両肩の関節を柔らかく動かせるような可動域はまったく必要ありません。目指すところは快適な生活を送るために必要な柔軟性です。だから関節の可動域が少し向

よするくらいでいいのです。

カラダが硬い・柔らかいに多少の個人差はあります。生まれ持った筋肉の質は変えられませんが、ストレッチを続ければ誰でも柔軟性を高めることができます。

まずは力を抜いて筋肉を伸ばすことを意識しましょう。そして、筋肉がストレッチされることでこりや痛みが改善できれば、アクティブな生活を取り戻すことができます。

ストレッチでほぐされるのは筋肉だけではありません。ストレッチによるリラクゼーション効果が得られれば心もほぐされるのです。

不調の改善とリラックスが目的です。したがって、関節の可動域を適度に保つことが目標です!

筋肉をらく〜に伸ばす！

スタティックストレッチとPNFストレッチ

筋肉を伸ばすポーズを取ったら動かないのがスタティックストレッチ

ストレッチ（stretch）は、「伸ばす、伸びる、引っ張る」などを意味する言葉で、筋肉を引き伸ばし関節の可動域を広げる運動として広く知られています。今からおよそ45年前、アメリカ人のボブ・アンダーソンが著書『STRETCHING』を発表すると世界中に広まったものです。

ストレッチにはいくつかの種類（表1）がありますが、本書で

スタティックストレッチ	静的ストレッチとも呼ばれ、関節の動きを止めて行うストレッチ。
PNFストレッチ	理学療法の1つとして考案されたもので、本来はパートナーの力を借りて、緊張とリラックスを繰り返しながら行うストレッチ。
ダイナミックストレッチ	動的ストレッチとも呼ばれ、関節を動かしながら行うストレッチ。
パートナーストレッチ	2人一組になりパートナーのサポートによって行うストレッチ。

表1

CamScannerでスキャン

スタティックストレッチのメリットは、**関節の可動域**が広がり、**血液循環**が改善し、**リラックス効果**が得られること。

スタティックストレッチは伸ばしたい筋肉が伸びるポーズをとって、そのまま30秒間キープするだけ。

紹介するのはスタティックストレッチとPNFストレッチの2種類です。

スタティックストレッチはもっともポピュラーなストレッチ法です。静的ストレッチとも呼ばれ、その名の通り静止して筋肉を伸ばします。やり方はターゲットの筋肉を伸ばす姿勢（ポーズ）をまずは取ります。そして動きを止めて、その姿勢を維持することで筋肉を伸ばしていきます。

スタティックストレッチを行うメリットは、こわばった筋肉がほぐされ、関節の可動域が広がり柔軟性が向上すること。血液の循環が改善されることで全身に新鮮な酸素や栄養が行きわたり、様々な不調を解消し、疲労回復を促進すること。さらに副交感神経（自律神経の1つ）の働きが活発となり、カラダと心が落ち着くといったリラックス効果が得られるなど多岐にわたります。

CamScannerでスキャン

(↓) 筋肉を収縮させてから伸ばすのがPNFストレッチ

PNFストレッチ（Proprioceptive Neuromuscular Facilitation）は、リハビリを目的に考案されたストレッチ法で、専門的には固有受容性神経筋促通法と呼ばれ、筋肉の特性を生かし効果的に柔軟性を高めるものです。その特性とは筋肉に急激な負荷がかかると、筋内のセンサー（ゴルジ腱受容器や筋紡錘）がそれを関知し収縮することで筋肉を守ろうとします。そして、一定以上の張力で収縮し続けると、センサーの感度が下がり脱力しやすくなるというものです。ゆえにPNFストレッチは、始めに伸ばしたい筋肉を一度強

PNFストレッチのやり方 脊柱起立筋の場合

How to PNF stretch

→詳しくはP102

1

背中に力を入れて上半身を反らせ、背骨にそってついている脊柱起立筋を収縮させる。

CamScannerでスキャン

く収縮させてから、それを一気に解放することで脱力状態をつくりスタテックストレッチを行うというものになります。

先にストレッチは「脱力時に筋肉を……」と説明しましたが、しっかり脱力するのは意外と難しいことだと思います。そこで敢えて筋肉に力を入れて収縮させ、解放することでよりよい脱力状態をつくり続いて行うスタティックストレッチの効果を高めていくのです。ＰＮＦストレッチの最大のポイントはターゲットの筋肉を脱力させることにあります。

例えば下の脊柱起立筋をターゲットにした場合は、脊柱起立筋に思い切り力を入れてカラダを反らせます。その状態を5〜10秒キープした後、全身の力を抜いてリラックスします。続いて時間をあけずに脊柱起立筋のスタティックストレッチを行うというものです。

30秒キープ

2 背中の力を抜いてリラックスしてから、脊柱起立筋を伸ばすストレッチを行う。

CamScannerでスキャン

(↓)

スタティックストレッチで筋肉を伸ばす方法を身につけ、1人PNFで効率的に筋肉をストレッチする

スタティックストレッチの優れている点は、何といっても簡単にできることです。いつでも、どこでも手軽に筋肉を和らげることができます。したがって、最初はスタティックストレッチで、筋肉を伸ばす方法を身につけてほしいと思います。そしてストレッチに慣れてきたら、PNFストレッチを行ってみましょう。PNFストレッチは方法さえ覚えれば柔軟性を効率的に高められ、筋肉を成長させる効果も少なからずあるので運動不足を解消したい人にもおすすめです。また、カラダのどこかに痛みや不調を抱える人は、筋収縮による「こり」が無意識のうちに発生しています。PNFストレッチは、筋肉の特性を利用し常態化した筋肉の過度な収縮を改善。こりを和らげリラックスさせることができます。これまでPNFストレッチは1人でできないところが難点でしたが、その点をクリアしたので是非試してください。

PNFストレッチは こんな人におすすめ

- 早く柔軟性を高めたい人
- 運動の要素を増やしたい人
- 肩・首・腰などにこりや痛みがある人

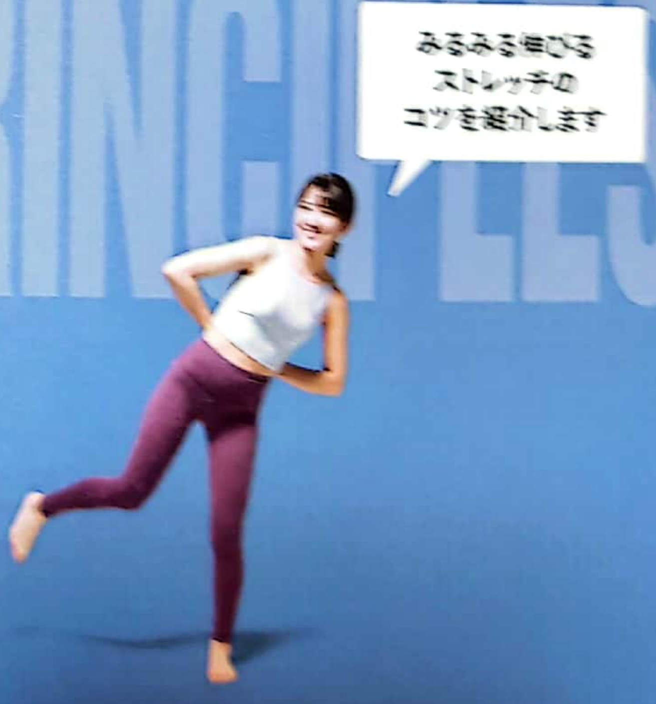
CamScannerでスキャン

PART 2

意識すればみるみるカラダが柔らかくなる

ストレッチ 7つの原則

STRETCH 7PRINCIPLES



CamScannerでスキャン

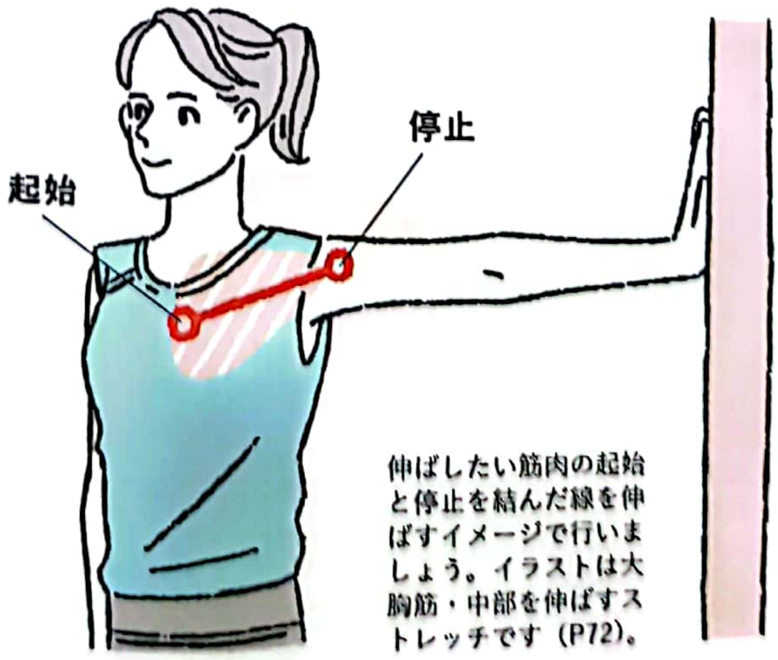
原則 **1**

伸ばしたい筋肉をしっかりイメージすること

筋肉の起始と停止を結んだ線をイメージする

ストレッチを始める前に必ずやってほしいのが、「どの筋肉を伸ばすか」をイメージすることです。ストレッチ中も伸ばしたい筋肉を意識することで、ターゲットの筋肉をしっかり伸ばすことができます。とはいえ、筋肉には棘上筋（P74）のような小さなものや腸腰筋（P100）のように複雑な形のものもあるので、少し難しいかもしれません。そのようなときは筋肉の端と端を結んだ線をイメージするとよいでしょう。カラダの中心（体幹）に近い方の筋肉の端を起始と呼び、カラダから遠い方の端を停止と呼びますが、起始と停止を結んだ線をイメージします。ストレッチの多くは起始を動かないように固定し、停止の方向（筋肉がのびている方向）に伸ばしますが（※注1）、筋肉の起始と停止に加えてのびている方向を意識できれば、確実に筋肉を伸ばすことができるのです。本書ではすべてのストレッチに筋肉のCGイラストを掲載しましたので是非活用してください。

（※注1）右の大胸筋のストレッチなど、停止側を固定して体幹（起始側）を動かしていくストレッチもあります。



伸ばしたい筋肉の起始と停止を結んだ線を伸ばすイメージで行いましょう。イラストは大胸筋・中部を伸ばすストレッチです（P72）。

CamScannerでスキャン

原則

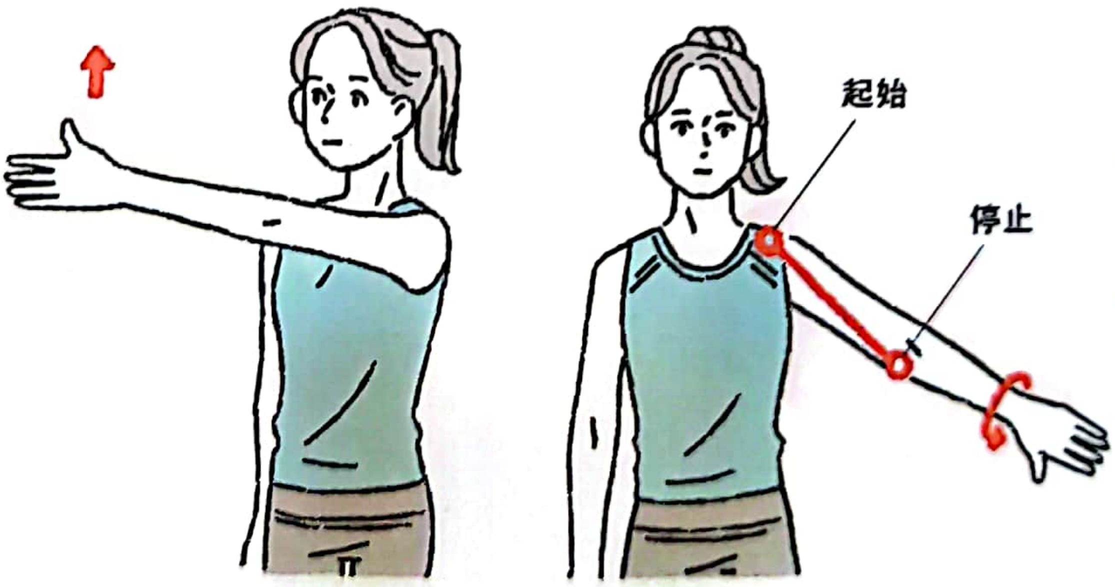
2

部位によってはひねりを加えて伸ばす

伸ばしただけではストレッチにならない筋肉がある

原則1で説明した通り、ストレッチの多くは起始を固定して停止の方向へ筋肉を伸ばしますが、それだけでは伸びない部位があります。例えば力こぶをつくる上腕二頭筋（P86）です。上腕二頭筋の起始は肩関節の上部で、停止が前腕の骨なので、起始（肩）を固定し、停止（前腕）に向けて腕を伸ばすだけでは、伸長の度合いが足らず上腕二頭筋をしっかり伸ばすことができません。そこで、伸ばす動作にひねりを加えることで距離をかせぎ、筋肉を伸ばしていくのです。

棘上筋のストレッチや前鋸筋のストレッチ（P82）も、ひねりを利用して行う肩まわりのストレッチです。起始の肩が動いてしまうと、いくらひねりを加えてもターゲットの筋肉を伸ばすことができないので肩をしっかり固定しましょう。



上腕二頭筋は腕をひねることでしっかり伸ばすことができます。イラストは上腕二頭筋のストレッチです（P86）。

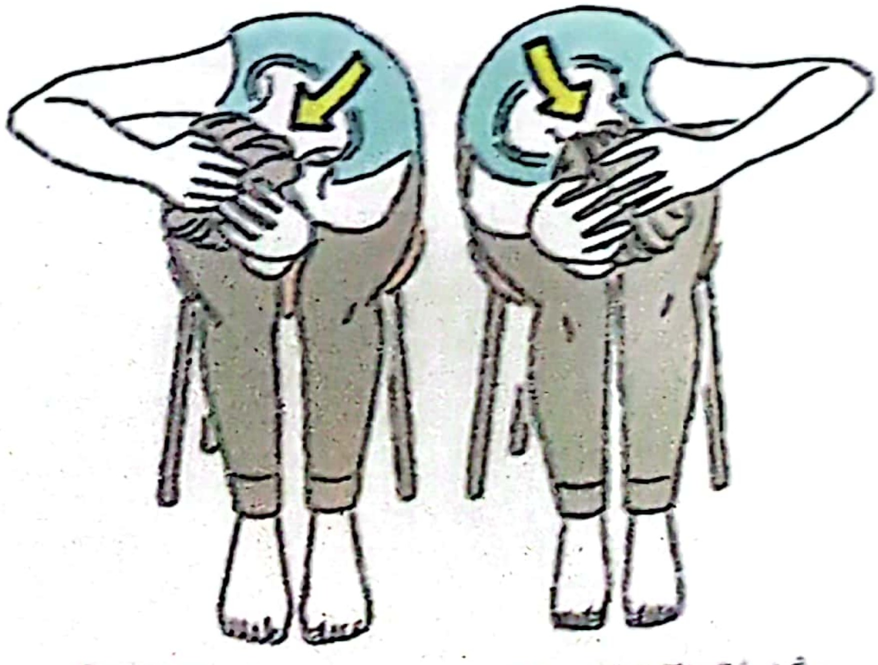
3

右をストレッチしたら左もストレッチ

腹斜筋や脊柱起立筋のバランスが崩れると姿勢が悪くなる

右肩のこりがひどいので右肩だけをストレッチする。決して悪いことではありませんが、できれば左右をバランスよくストレッチしてほしいものです。自覚症状は右肩に現れていたとしても、じつは肩全体がこっていて、痛みだけが右に出ているケースも多々あります。筋トレではないので、腹筋をやったら背筋も鍛えるといった前後のバランスまで意識する必要はありませんが、「右をストレッチしたら左もストレッチ」というように、左右交互に行うことを習慣づけるようにしましょう。

とくに腹斜筋（P98）や脊柱起立筋（P102）などの体幹に近い筋肉は、左右どちらかの柔軟性が不足すると、姿勢にゆがみや傾きが出てくるので、左右のストレッチを必ず行い柔軟性を高めておくことが大切です。



左右があるストレッチは、右をやったら必ず左も行いましょう。

原則
4
静かな音楽で自然な呼吸を

ながらストレッチは百害あって一利なし!?

ストレッチは力を抜いて、完全に脱力した状態で行うことで関節の可動域が広がり、血流が改善しリラックス効果が得られます。そこで、ストレッチを続けている間は自然な呼吸を心がけてください。これを続けるだけでリラックスできます。ストレッチを始める前にいったん深呼吸をして、ふぅ～と息を吐き出してからスタートするのがコツです（P47）。

また、バラエティやニュースなど画面を見ながらのストレッチ、人と会話をしながらのストレッチは避けてほしい点です。原則1でも説明したように、伸ばしたい筋肉をイメージすることがとても大切なので、気が散るようなことは注意しましょう。逆に集中しやすいお気に入りの音楽（できれば静かな曲）を流してストレッチを行えば効果はぐんぐん上がります。

お気に入りの音楽を流してストレッチをすれば心身ともにリラックスできます。

原則 5

筋肉が温まったお風呂上がりが最適！

湯船に浸かりカラダの深部まで温めてからストレッチ

1つのメニューが30秒、左右を行ったとしても1分あればできるので、ストレッチは手軽な健康エクササイズといっても過言ではありません。また、椅子に座ったまま、立ったままでできるものも多く、その便利さがストレッチのメリットです。もちろんストレッチはいつ行ってもかまいませんが、おすすめの時間帯があります。それはお風呂上がりです。お風呂に入った直後は筋温も上昇し、筋肉が伸ばしやすい状況になっているからです。シャワーやサウナではカラダの表層の温度は上がりますが、カラダの深部まで温めることはできません。肩こりや腰痛に悩んでいるなら、湯船に浸かってからのストレッチを心がけましょう。ただし、運動をたしなむ方の場合は、運動後が最良のストレッチタイムです。運動後はカラダの芯まで温まっているので、筋肉をもっとも伸ばしやすく、しかもストレッチの効果も長く残るといわれています。

お風呂上がりの筋温が上がった時間帯がおすすめのストレッチタイムです。

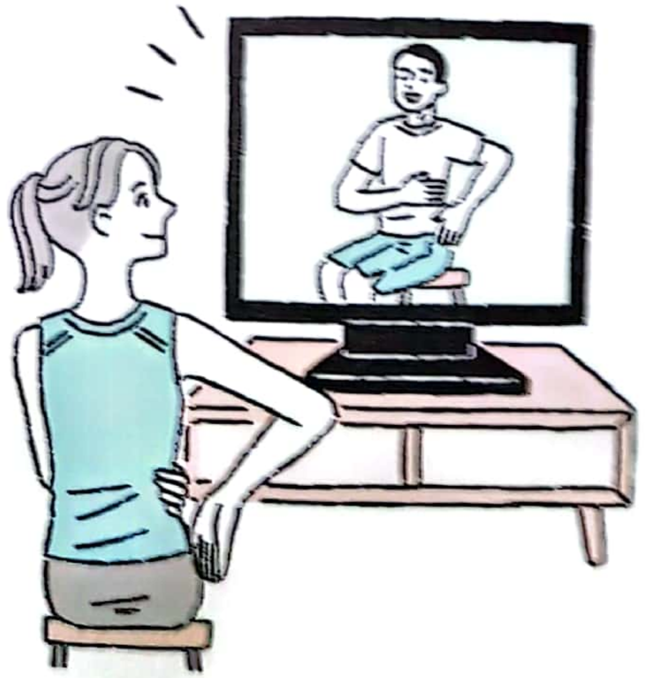
原則 6

正しい姿勢で伸ばしたい筋肉を意識

ポーズが少し変わっただけで伸びる場所が変わってしまう

大胸筋のストレッチ（P70・73）は、手の位置を変えるだけで伸ばされる場所（筋肉）が上・中・下と変わってきます。また、内転筋群のストレッチ（P106）は足の指先を正面に向けて、足裏を外に押し出すようにしなければ伸ばすことができません。同じようにP114で紹介するハムストリングのストレッチは、ヒザが曲がっていると30秒たっても筋肉は一向に伸びません。

伸ばしたい筋肉を確実に伸ばすためには、本書に紹介した写真や動画を参考にポーズを真似て、正しい姿勢のまま行うことが大切です。伸ばそうとするあまりカラダが傾いたり、背中が丸まったり、お尻が浮いてしまうことも多いので、正しい姿勢が取れたなら、ストレッチ中は原則1で説明した通り、伸ばしたい筋肉が伸びているかを常に意識しましょう。



動画を見てポーズを真似しつつ、ターゲットの筋肉が伸びているかを感じていきましょう。

原則
7

習慣づけて毎日続ける・・・ことが大切

生活の中で毎日できる時間を見つけて、習慣づけることが一番のポイント！

PART2では狙った筋肉を確実に伸ばすためのコツを紹介してきましたが、それ以上に大切なことが1つあります。それは続けることです。私たちは生きている以上、スマホやパソコンからは離れられず、不調の元を完全に断つことはできません。

だからこそ、いつでもどこでも手軽にできるストレッチで、不調を改善していくのです。

原則5で説明したようにお風呂に入った後は必ずストレッチ、あるいは寝る前に歯を磨いたらストレッチ、お昼休みにストレッチでもかまいません。今日から始めるという人は、自分の中で毎日ストレッチができる時間を見つけて習慣づけるようにしましょう。

PART3では椅子に座ったままできるストレッチを7つ紹介しましたので、デスクワークの合間に是非行ってください。

仕事の合間、椅子に座ったまま簡単ストレッチ。PART3の「ストレッチの基本7」(P46-54)をやってみましょう。

CamScannerでスキャン

PART 3

スタティックストレッチで筋肉を伸ばす

基本の ストレッチ7

BASIC STRETCH 7

カラダが硬いと
お悩みの方は、
ここからスタート。

CamScannerでスキャン

硬いを柔らかくする3つのポイント

PART3では、今日からストレッチ生活を始めるという方へ向けて、初心者にでもできる基本のスタティックストレッチを紹介します。不調になりやすい肩甲骨と股関節まわりの筋肉を重点的に伸ばしていきましょう。

POINT 1

ターゲットの筋肉を30秒かけて伸ばす

ストレッチは「10秒でOK」という情報も見聞きしますが、10秒では不十分です。1つのストレッチにかける時間は30秒が目安と考えてください。ポーズを決めたら動きを止めて、じっくり筋肉を伸ばすことが大切です。「30秒」と聞くと、長いなあと感じるかもしれませんが、研究の世界では30秒以上かけて、ストレッチの効果を計測することもあります。また一度に1〜2分やるよりも、30秒のストレッチを2〜3セットに分けて行う方が、効果的ともいわれているのです。

全身の筋肉を伸ばす！ 7つのメニュー

NO.1 背中のストレッチ →P48

NO.2 肩のストレッチ →P49

NO.3 わき腹のストレッチ →P50

NO.4 お尻のストレッチ →P51

NO.5 太もも裏側のストレッチ →P52

NO.6 太もも表側のストレッチ →P53

NO.7 内もものストレッチ →P54

CamScannerでスキャン

POINT 2

反動をつけて行わないように

反動をつけて行うことも避けてください。たとえばP50に紹介するわき腹を伸ばすストレッチの場合、倒す側とは反対方向に一度動き、その反動でカラダを深く倒すこともできますが、これでは正しいストレッチ効果が得られなくなります。

スポーツ選手がウォーミングアップなどで行うものに、ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）があります。動きながら、時には反動をつけて行いますが、本書で紹介したストレッチはスタティックストレッチ（静的ストレッチ）です。停止した状態で、ゆっくり伸ばすことが基本です。

POINT 3

始める前にふぅ〜と息を吐く

「吸って・吐いて」を意識しすぎる必要はありません。大切なのは、呼吸を止めないということです。スタティックストレッチは脱力した状態で、リラックスすることがポイントなので、最初にふぅ〜と息を吐くのが一番楽に力が抜けていくと思います。時間をカウントするときも声に出さず、頭の中でカウントしながら、自然な呼吸を心がけましょう。

CamScannerでスキャン

No.1 背

背中のストレッチ

デスクワークなど長い時間行ったあとや、背中にズーンとした、だるさや痛みを感じた場合は、椅子に座って背中をゆっくりと丸め、僧帽筋と脊柱起立筋をストレッチしましょう。

ターゲットの筋肉は
僧帽筋と脊柱起立筋

脊柱起立筋は背骨をまっすぐに保つ働きを担います。僧帽筋は首から背中にかけて走り上肢を支えます。

(!) 意識するのはココ!!
僧帽筋と脊柱起立筋なので、背中全体を意識しよう。

1 椅子に座って頭の後ろで両手を組む

椅子に浅く座ります。背中をまっすぐ伸ばしてリラックスし、両手を頭の後ろで組みましょう

↓

(!) 首を押すのではなく後頭部を押すように。

(!) 脚を固定してアーチをつくるように背中を丸めよう。

2 上半身を前に倒して首と背中を丸める

背中をぐっと丸めてアーチをつくった姿勢で30秒間キープします。両手で少しだけ頭を押すことで、よりストレッチできます

動画はコチラから!

※椅子は座ったときにぐらついたりずれたりしないもの、キャスターなどが付いていない安定したものをご用意ください。

CamScannerでスキャン

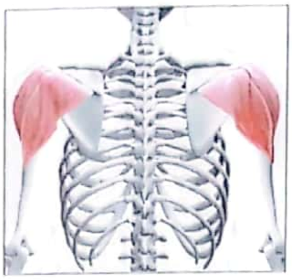
NO. 2

肩のストレッチ

肩にある三角筋を伸ばすストレッチです。肩こり改善の効果が期待できます。カラダをやや内側にひねると、肩まわりだけでなく背中の肩甲骨まわりまでアプローチできる動きです。

ターゲットの筋肉は
三角筋

三角筋は肩関節を様々な方向に動かすための筋肉です。上半身で随一の大きさです。



(!) ヒジよりも肩側を押さえるとストレッチ効果が高まる。

腕を横へ伸ばし逆側の手で押さえ肩を伸ばす

左腕を右側へ伸ばします。右手で左ヒジと肩の間を軽く押さえて固定し、そのまま30秒間キープしましょう

(!) 意識するのはココ!

三角筋が伸ばされているかチェックしよう。

ヒジが曲がってしまった

ヒジが曲がっていると肩の筋肉(三角筋)が伸びないので注意しよう。

動画はコチラから!

CamScannerでスキャン

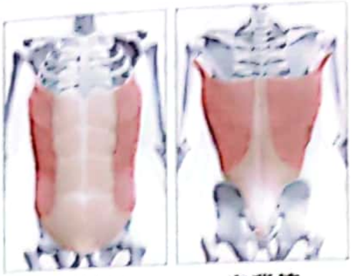
Flank stretch

NO. 3 わき腹のストレッチ

わき腹にある腹斜筋と背中の広背筋を伸ばすストレッチです。椅子の座面を片側の手でつかむことで、起始がしっかり固定され、伸ばしたい筋肉に正確にアプローチできます。

ターゲットの筋肉は 腹斜筋と広背筋

腹斜筋は体幹をひねったり、横に曲げるときに使われます。また、広背筋は背中に広がる筋肉です。

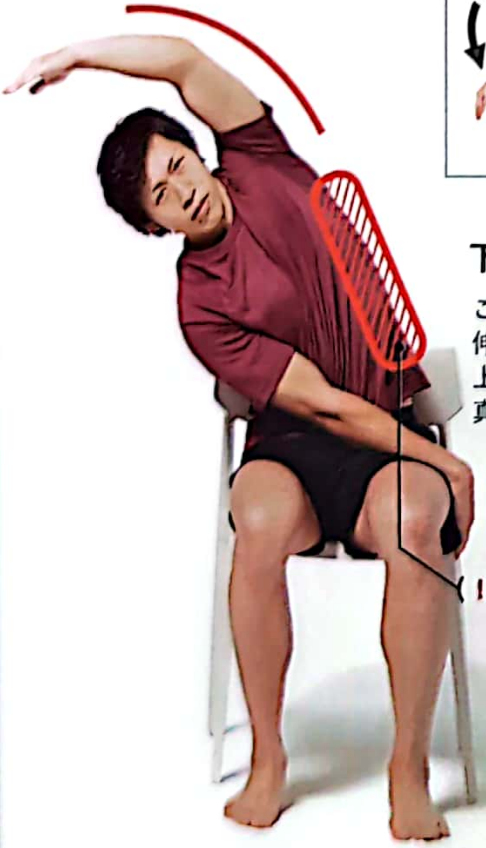

腹斜筋　広背筋

1 椅子に座って腕をクロスさせて座面をつかむ

椅子に座って右腕をカラダの前でクロスさせて、左側の座面をしっかりとつかみましょう。お尻が浮き上がるのを防げます

2 腕を上に伸ばして反対側へカラダを倒しわき腹を伸ばす

左腕を真上に伸ばして、右方向へ倒してアーチをつくり30秒間キープしましょう。まっすぐ真横にカラダを倒します



腕が下がってしまう

これでは腹斜筋が伸びない。腕を真上に伸ばしてから真横へ倒すように。

動画はコチラから!

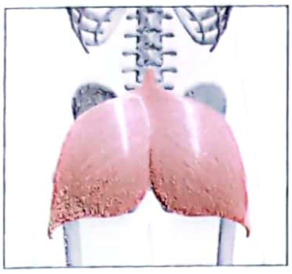
CamScannerでスキャン

NO. 4 お尻のストレッチ

脚を組んでカラダを前に倒すと、股関節が自然と曲がり、お尻にある大殿筋を伸ばすことができます。ヒザを軽く押さえてカラダを倒すと、よりストレッチすることが可能です。

ターゲットの筋肉は
大殿筋

大殿筋はいわゆるお尻の形をつくる筋肉として有名ですが、歩行時にとても力を発揮する筋肉でもあります。



1 椅子に座って ヒザの上に くるぶしをのせる

椅子に座って、左のくるぶしを右脚のヒザの上に置きます。右手はくるぶしの上に、左手はヒザの上に置きましょう

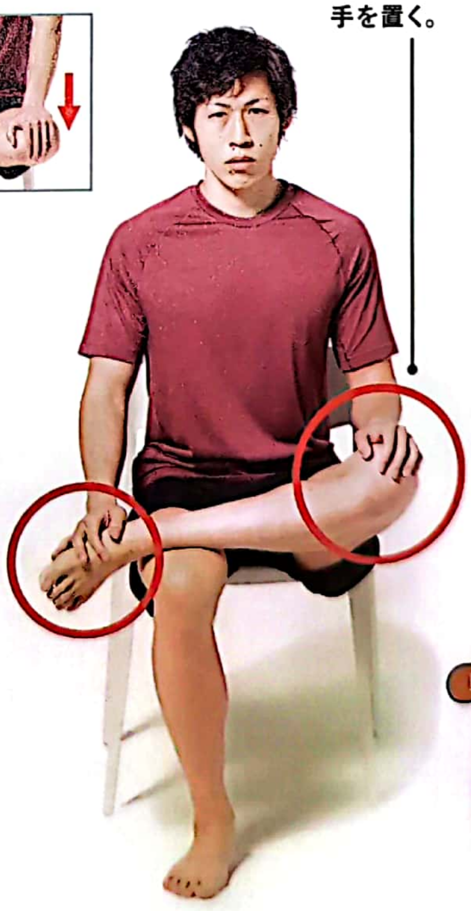
2 上半身を倒して お尻を伸ばす

左脚のヒザを床方向へぐっと押さえながら、カラダを前に倒してイタ気持ちいいところで止めます。30秒間キープしましょう

(!) ヒザに置いた手で床方向へ押す。

(!) 背中を丸めるのではなく、胸を太ももに近づけるイメージで行うこと。

(!) くるぶしとヒザの上に手を置く。



動画はコチラから!

CamScannerでスキャン

NO. 5 太もも裏側のストレッチ

太ももの裏側にある筋肉＝ハムストリングを伸ばすストレッチです。つま先の向きとカラダを倒す方向など、正しい姿勢を維持することで十分なストレッチ効果が得られます。

ターゲットの筋肉は ハムストリング

背面下部からヒザの両側にのびるハムストリングは、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の3つの筋肉で構成されます。

1 椅子に座って脚を前に伸ばす

椅子に浅く座り、左脚をまっすぐ前に伸ばします。つま先は床に寝かせたり横に向けたりせず、天井に向けましょう

↓

カラダが横に倒れてしまう

伸ばした脚に向けてカラダを倒さないと、太もも裏側のストレッチにならない。

2 伸ばした脚に向けて上半身を倒し太ももの裏側を伸ばす

左脚のヒザを両手で軽く押さえて固定し、上半身を左脚の方向へ、できるだけ深く倒します。その姿勢を30秒間キープします

動画はコチラから!

CamScannerでスキャン

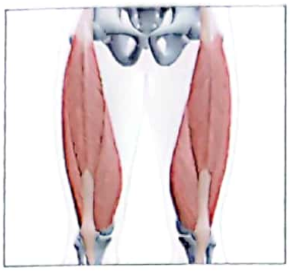
NO. 6

太もも表側のストレッチ

太ももは日々の生活で負荷がかかりやすい筋肉なので、表側（前側）も裏側もストレッチしましょう。つま先をつかみ、足首を背中側へ引きつけると、十分に伸ばすことができます。

ターゲットの筋肉は
大腿四頭筋

大腿四頭筋は名前の通り4つの筋肉からなります。どれも歩行や走行動作で使われる重要な筋肉です。



椅子に座って つま先を手で 持ち上げ 太ももの表側を伸ばす

椅子に座り、右脚を後ろに引いて右手でつま先をつかみます。ヒザがカラダよりも後ろになるように引っ張りましょう

頭が 下がってしまう

頭が下がり前に倒れすぎると、いくら引っ張っても太ももの表側が伸びない。

動画はコチラから!

NO. 7 内もものストレッチ

脚を横に伸ばしてカラダを同じ方向に倒し、太ももの内側にある内転筋群を伸ばします。股関節の硬さチェック（P18）で初級・中級だった人は、ぜひ取り組んでみましょう。

ターゲットの筋肉は
内転筋群

ヒザを閉じる動作など、股関節を内側に近づけるときに働くのが内ももにある内転筋群に分類される筋肉です。

1 椅子に座って脚を横に伸ばす

椅子に浅く座り、左脚を真横に伸ばします。左足のつま先を正面に向け、親指でスキーのエッジを立てるように足裏を外側に向けます

↓

2 伸ばした脚の方向へカラダを倒し内ももを伸ばす

まっすぐ左にカラダを倒します。ももの内側が伸ばされていると感じるところで止め、そのまま30秒間キープしましょう

カラダが前に倒れてしまう

伸ばした脚の方向へ倒さないと、内転筋がしっかり伸びないので注意。

動画はコチラから!

CamScannerでスキャン

PART 4

スタディックストレッチとPNFストレッチで筋肉を伸ばす

パーツ別ストレッチ

STRETCH BY PARTS

筋肉別のストレッチで、
手のひらから足裏まで
カラダの隅々をストレッチ。

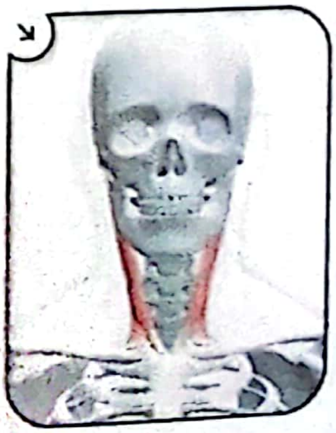
CamScannerでスキャン

胸鎖乳突筋を伸ばす

首を斜め後ろへ倒して、胸鎖乳突筋をストレッチしましょう。両手で鎖骨を押さえると起始が固定され、効率良く伸ばすことができます。

胸鎖乳突筋の働き

- この筋肉が固まると首こりが起こる
- 首を下、左右へ動かすときに働く筋肉
- 鎖骨から耳の下あたりにのびる筋肉



動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

椅子に座り鎖骨の上に両手を重ねる

椅子に座って、胸の上で両手を重ねます。指先を鎖骨に引っかけてしっかりと固定しましょう

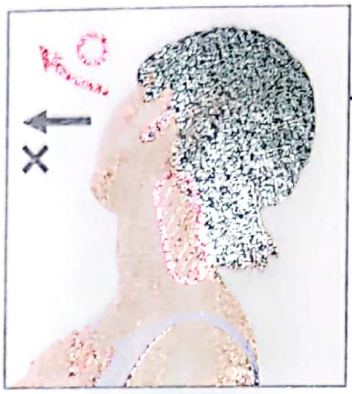
PNF stretch
PNFストレッチ

首を斜め下へ倒し両手で押さえる

椅子に座り、首に力を入れて左斜め下へ頭を下げます。その力と拮抗するように両手でおでこを押さえ、5〜10秒間キープしましょう

CamScannerでスキャン

（！）意識するのは
ココ！



真横を向くのは×
斜め後ろへ！

ADVICE

[illegible]
しっかり
ストレッチできます

首を斜め後ろへゆっくり倒す

両手で鎖骨を下側に引っ張りながら、左側の筋肉を伸ばす場合は、右斜め後ろを向くようにして首を倒しましょう。この姿勢のまま30秒間キープします

---

2 斜め後ろへ首を伸ばす

脱力したら両手で左側の鎖骨を引き下げるようにしながら、首を右斜め後ろへ倒しましょう。そのまま30秒間キープします

（！）斜め後ろへ
振り返るように
伸ばす。

（！）力を入れるのはココ！

首の筋肉に力を入れて、
頭と手で押し合おう。

Check!

**首の下から耳の下まで
斜めに伸ばす
イメージで行いましょう。**

CamScannerでスキャン

胸鎖乳突筋を伸ばす

首を斜め後ろへ倒して、胸鎖乳突筋をストレッチしましょう。両手で鎖骨を押さえると起点が固定され、効率良く伸ばすことができます。

Static stretch
スタティックストレッチ

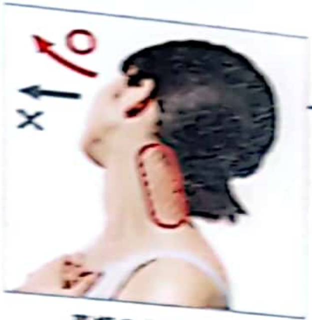
【!】鎖骨の下をしっかり押さえよう。

1 椅子に座り鎖骨の上に両手を重ねる

椅子に座って、胸の上で両手を重ねます。指先を鎖骨に引っかけてしっかりと固定しましょう

2 首を斜め後ろへゆっくり倒す

両手で鎖骨を下側に引っ張りながら、左側の筋肉を伸ばす場合は、右斜め後ろを向くようにして首を倒しましょう。この姿勢のまま30秒間キープします



真横を向くのはNG 斜め後ろへ!

ADVICE

鎖骨を押さえるとしっかりストレッチできます

PNF stretch
PNFストレッチ

1 首を斜め下へ倒し両手で押さえる

椅子に座り、首に力を入れて左斜め下へ頭を下げます。その力と拮抗するように両手でおでこを押さえ、5〜10秒間キープしましょう

【!】力を入れるのはココ!

首の筋肉に力を入れて、頭と手で押し合おう。

【!】斜め後ろへ振り返るように伸ばす。

2 斜め後ろへ首を伸ばす

脱力したら両手で左側の鎖骨を引き下げるようにしながら、首を右斜め後ろへ倒しましょう。そのまま30秒間キープします

Check!

首の下から耳の下まで斜めに伸ばすイメージで行いましょう。

- この筋肉が固まると首こりが起こる
- 首を下、左右へ動かすときに働く筋肉
- 鎖骨から耳の下あたりにつながる筋肉

CamScannerでスキャン

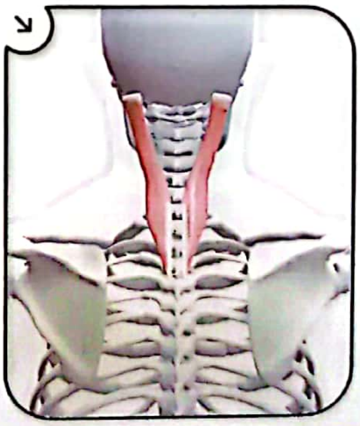
板状筋を伸ばす

ばんじょうきん

首の後ろ（左右）をまっすぐ走っている板状筋を伸ばすストレッチです。頭を軽く押さえながら首をまっすぐ前へ倒しましょう。頭が重りで引っ張られるようなイメージで行います。

板状筋の働き

- うなじから背骨にかけての筋肉
- 首を後ろに倒したりまわすときに働く
- 首のこりが気になるときはココを伸ばす



動画はコチラから！

Splenius muscle

Static stretch

スタティックストレッチ

1

（！）背すじをまっすぐ伸ばす。

椅子に座り両手を頭の後ろで組む

椅子に浅く座って背すじをまっすぐに伸ばしましょう。胸を張って両手を頭の後ろで組みます

PNF stretch

PNFストレッチ

1

（！）意識するのはココ！

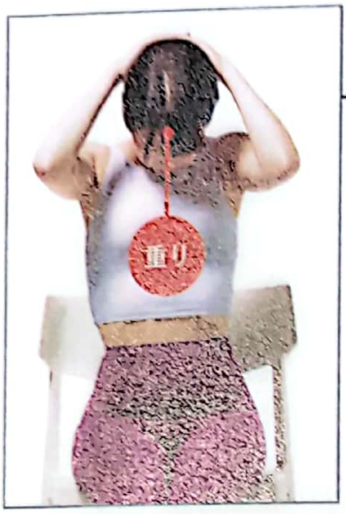
板状筋に力が入っている。

首に力を入れて頭を後ろへ倒しタオルで支える

椅子に浅く座りタオルを頭の後ろへまわし、頭を後ろへ倒しましょう。それに対抗するようにタオルを斜め上に引っ張り、その姿勢を5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

(!) 頭に重りをぶら下げているイメージで!



(!) 首をまっすぐ前に倒す。

2

首を前へ ゆっくり倒す

アゴを引いて首をまっすぐ前へ倒したら30秒間キープしましょう。両手で頭を押さえるとより板状筋が伸びます

ADVICE

首まわり[illegible]

(!) 意識するのはココ!

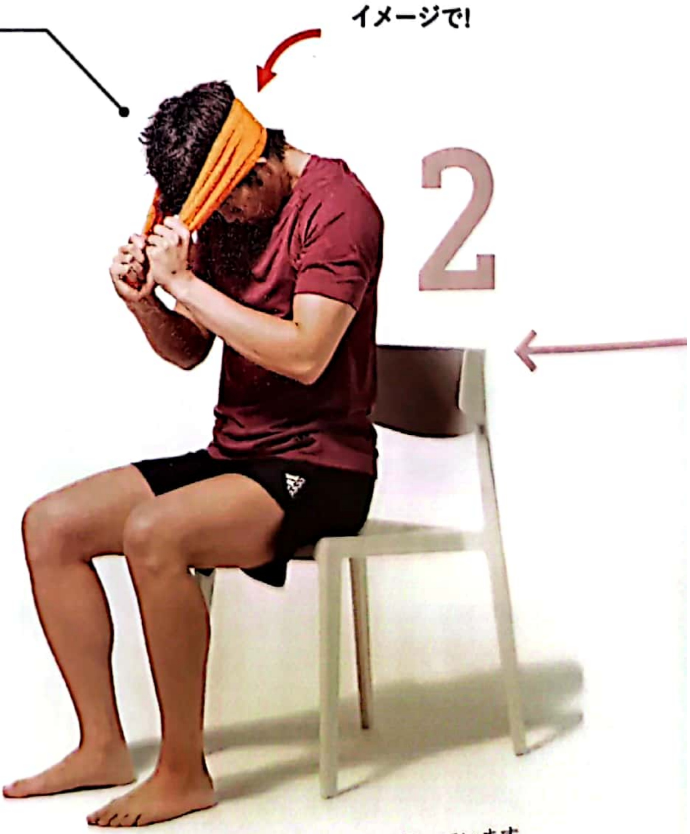
首の後ろの筋肉だ。

(!) 首を真下に倒すイメージで!

2

Check!

背中から頭にかけてついている板状筋をアーチ状に伸ばします。



両手でタオルを引っ張りながら 首を前に倒す

脱力後、背すじを伸ばしたまま、首をまっすぐ前へ倒して30秒間キープします。タオルを少しだけ引っ張ると、よりストレッチできます

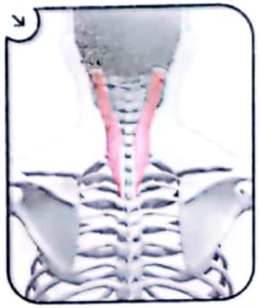
※動画ではタオルを使わずに行っています。

CamScannerでスキャン

板状筋(ばんじょうきん)を伸ばす

首の後ろ(左右)をまっすぐ走っている板状筋を伸ばすストレッチです。頭を軽く押さえながら首をまっすぐ前へ倒しましょう。頭が重りで引っ張られるようなイメージで行います。

- うなじから、背骨にかけての筋肉
- 首を後ろに倒したりまわすときに働く
- 首のこりが気になるときはココを伸ばす



動画はコチラから!

Static stretch スタティックストレッチ

椅子に座り両手を頭の後ろで組む

椅子に浅く座って背すじをまっすぐに伸ばしましょう。胸を張って両手を頭の後ろで組みます

首を前へゆっくり倒す

アゴを引いて首をまっすぐ前へ倒したら30秒間キープしましょう。両手で頭を押さえるとより板状筋が伸びます

頭に重りをぶら下げているイメージで!

ADVICE

首まわりはとてもデリケートなので強く押しすぎないように注意!

PNF stretch PNFストレッチ

(!) 意識するのはココ!

板状筋に力が入っている。

首に力を入れて頭を後ろへ倒しタオルで支える

椅子に浅く座りタオルを頭の後ろへまわし、頭を後ろへ倒しましょう。それに対抗するようにタオルを斜め上に引っ張り、その姿勢を5～10秒間キープします

(!) 意識するのはココ!

首の後ろの筋肉だ。

Check!

背中から頭にかけてついている板状筋をアーチ状に伸ばします。

両手でタオルを引っ張りながら首を前に倒す

脱力後、背すじを伸ばしたまま、首をまっすぐ前へ倒して30秒間キープします。タオルを少しだけ引っ張ると、よりストレッチできます

※動画ではタオルを使わずに行っています。

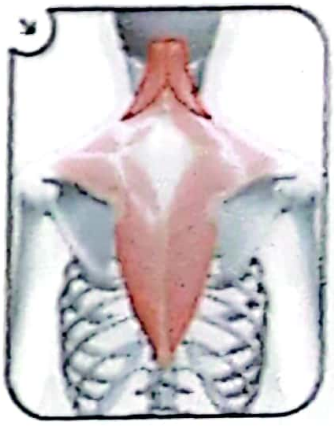
CamScannerでスキャン

僧帽筋・上部を伸ばす

斜め下方向へ首をひねると、僧帽筋の上部を伸ばすことができます。上半身（肩から下）はしっかり固定し、首だけを動かすことを心がけましょう。

僧帽筋-上部の働き

- 頭部の重さを支える働きを持つ
- 腕を持ち上げる動きをサポートする
- 肩甲骨を上外側へ引くときに働く



Static stretch
スタティックストレッチ

（!）肩の力を抜いてリラックス。

1 椅子に座り片方の手を頭の上に置く

椅子に座り、左腕を頭の上に置きましょう。背すじはまっすぐ伸ばします

PNF stretch
PNFストレッチ

（!）両手でタオルを引っ張りながら、肩甲骨を内側に寄せる意識で、首の上部に力を入れる。

1 斜め後ろへ頭を倒し両手でタオルを引っ張る

タオルを頭の後ろへまわして、右斜め下へ首を倒します。その力と拮抗するように両手でタオルを左斜め上へ引っ張り、その姿勢を5～10秒間キープします

動画はコチラから!

Trapezius

(!) 意識するのはココ

首を上に伸ばしたまま、
手で頭を軽く押さえたまま
僧帽筋の上部を伸ばします。

ADVICE

頭を押さえ過ぎると逆効果！
気持ちいい程度が理想。

2

頭を軽く押さえたまま斜め前に首をひねる

首を左にひねり、左手で軽く頭を押さえながら斜め左下へ首を倒しましょう。気持ちいいところで30秒間キープします

(!) 首を横に伸ばすのではなく斜め前に伸ばすように。

(!) 意識するのはココ

僧帽筋を上手に伸ばすには、
ひねりながら首を倒すのではなく、
ひねってから前に倒すのがコツ。

Check!

板状筋のストレッチと
似ていますが、
ひねりを加えることで
僧帽筋上部が伸びます。

2

両手でタオルを引っ張りながら首を斜め前へ

脱力したら、左斜め下方向へ首を倒し30秒間キープしましょう。タオルを同じ方向に引っ張ると、より伸びやすくなります

(!) カラダが力まないように自然な呼吸を。

※動画ではタオルを使わずに行っています。

CamScannerでスキャン

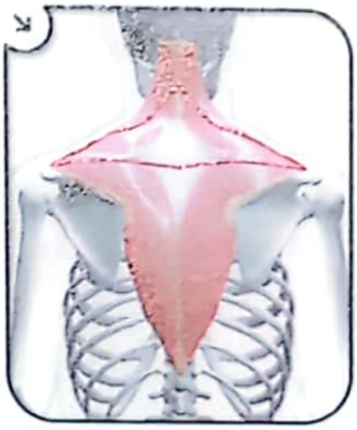
僧帽筋・中部を伸ばす

椅子に座って両手をクロスし、上半身を前に倒しましょう。ポントはヒジを伸ばしたまま、両手で背中の筋肉を左右に引っ張るイメージで行うことです。

・肩甲骨を内側に引き寄せるときに働く

・肩甲骨を支え胸を張るときに働く

・何かを持ち上げる仕事の人はこりやすい



動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 リラックスして椅子に座る

肩幅に脚を開いて椅子に座ります。両手をクロスしてヒザの外側をつかみましょう

(!) 意識するのはココ!

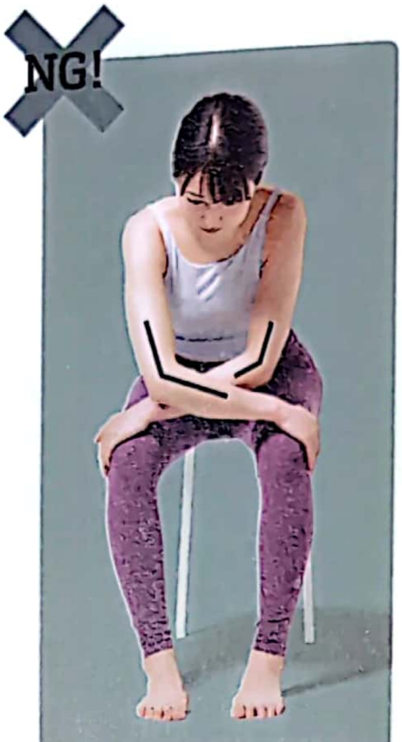
PNF stretch
PNFストレッチ

(!) 僧帽筋の中部に力が入っているのを確認。

1 両ヒザを外に開き両手で止める

椅子に座り両手をクロスさせてヒザの外側を持ち、内側に寄せます。両ヒザが外に開くよう脚に力を入れ、肩甲骨を内側に閉めながら両手でヒザが開くのをしっかり止め、5～10秒間キープします

(!) 脚をつかんだ両手でヒザが開くのを止める。



背中が伸びていない

ヒジが極端に曲がり、足幅が狭いままだと背中は伸びない。

2 カラダを倒して肩まわりを伸ばす

ヒザをつかんだまま両脚を開き、カラダをゆっくり前に倒して僧帽筋の中部を伸ばします。30秒間キープしましょう

(!) 肩甲骨をゆっくりと開こう。

ADVICE

カラダを前傾させたらリラックスした状態を心がけましょう。

---

2 カラダを倒して肩まわりを伸ばす

脱力したら、両脚を開いてカラダを前に倒し僧帽筋を伸ばします。この姿勢を30秒間キープしましょう

背骨を中心に肩甲骨が左右へ開くイメージで僧帽筋をストレッチ。

(!) ヒジが曲がらないように注意。

Check!

僧帽筋を左右に引っ張るイメージです。

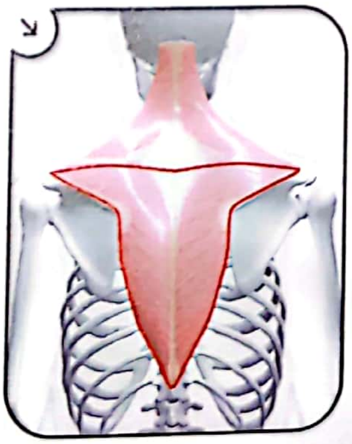
CamScannerでスキャン

僧帽筋(そうぼうきん)・下部を伸ばす

僧帽筋の下部は、肩甲骨を引き上げる動きをすることでストレッチできます。背中を丸めて肩をすくめるような動作をすると、僧帽筋の下部が意識しやすくなります。

僧帽筋・下部の働き

- 肩甲骨を下内側に引き下げるときに働く
- 胸を張って背すじを伸ばす役目を担っている
- 柔道やレスリングなどでも使われる



動画はコチラから!

Trapezius

Static stretch
スタティックストレッチ

1

(!) 意識するのはココ!

僧帽筋の下部は肩甲骨周辺にある。

椅子に座って片側の座面を両手でつかむ

椅子に座り、右腕をカラダの前でクロスさせ、左側の座面を両手でつかみます

PNF stretch
PNFストレッチ

1

両手で椅子の座面をつかみ引っ張り上げる

椅子に座って右腕をカラダの前でクロスさせ、左側の座面をつかみます。両手で座面を全力で引っ張り、5～10秒間キープします

(!) 背中にグッと力を入れて、両手で椅子を持ち上げるイメージでやってみよう。

CamScannerでスキャン

(!) 意識するのはココ

肩をすくめるように行うと、
僧帽筋の下部がしっかり伸びる。

2 肩甲骨を引き上げてカラダをひねる

右手で座面を軽く引っ張り、背中を少しだけ丸めます。肩甲骨を上に引っ張って浮かせるイメージで、30秒間キープします

(!) リラックスしたまま、自然な呼吸で。

をつかむ側とは、反対の
上げる意識で行います。

2 カラダをひねって前に倒す

力を抜いて、肩甲骨を上に引っ張るイメージで背中をやや丸めましょう。自然な呼吸のまま、この姿勢を30秒間キープします

(!) 意識するのはココ

僧帽筋の下部が
伸ばされているか確認。

Check!

**僧帽筋の下部は肩甲骨を
引き下げる筋肉なので、肩甲骨を
引き上げることでストレッチできる。**

CamScannerでスキャン

三角筋・前部を伸ばす

カラダの後ろでヒジを曲げて、イタ気持ちいいと感じるところまで上半身を後方へ倒し、キープします。ヒジが外側に開くと、三角筋の前部が伸びないので注意しましょう。

三角筋・前部の働き

- 腕を前に上げるときに働く筋肉
- 走ったりボールを投げるときにも使用
- 鎖骨の外側から上腕にのびている

動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 床に座りヒザを立てカラダの後ろで両手をつく

床やマットの上にヒザを立てて座ります。できるだけカラダの後ろ側で両手をつきましょう。手の指先は前へ向けておきます

(!) この体勢を取るのがツライ人は、手をカラダに近づける。

PNF stretch
PNFストレッチ

1 床に座り腕の力でお尻を上げる

床やマットの上にヒザを立てて座ります。両手と両足のかかとを支点にして、肩まわりに力を入れてお尻を上げ、5～10秒間キープします

(!) このとき両腕の三角筋の前部に力が入る。

(!) しっかりとお尻を床から離そう。

Deltoid

ADVICE

指先をまっすぐ前に向けると、しっかり伸ばせます。

NG!

ヒジが外側に開いている

曲げたときヒジが外側に開くと、三角筋の前部が伸びない。

2 ヒジを曲げてカラダを後ろへ倒す

真後ろに折りたたむイメージでヒジを曲げ、上半身を後ろへ倒しましょう。そのまま30秒間キープします

(!) 意識するのはココ!

Check!

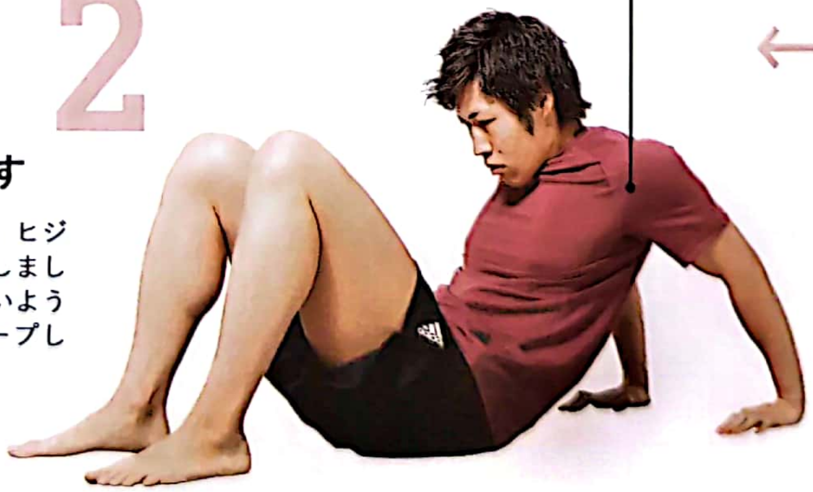
椅子を使うと効率よく筋肉を収縮させることができます。両手で座面の端を持ち、お尻を落として肩まわりに力を入れましょう。

(!) **三角筋の前部をしっかり伸ばす。**

三角筋の前側をしっかり伸ばす意識で。

2 お尻を床につけてカラダを後ろへ倒す

床にお尻をつけ脱力したら、ヒジを曲げてカラダを後ろへ倒しましょう。ヒジが外側に開かないように注意しながら30秒間キープします



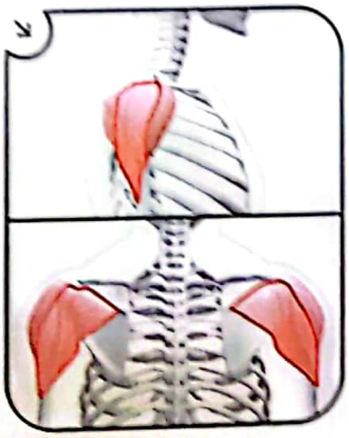
CamScannerでスキャン

三角筋・中部と後部を伸ばす

腕をカラダの後ろ側へまわして、真横にスライドするような動きをすることで三角筋の中部が伸び、カラダの真横に伸ばすと三角筋の後部をストレッチできます。

三角筋・中部と後部の働き

- 腕や肩を動かす動作で働く
- 物を持ち上げるときによく使われる
- 肩甲骨から上腕の上にかけてのびる筋肉



動画はコチラから!

三角筋・中部

(!) 意識するのはココ!

Static stretch
スタティックストレッチ

背中にまわした腕を逆の手で引っ張り、肩を伸ばす

右腕をカラダの真後ろへまわします。左手で右手をつかみ、左下方向へ引っ張って30秒間キープしましょう

三角筋・後部

(!) 伸ばした方の腕はヒジを曲げないように注意。

Static stretch
スタティックストレッチ

腕を横へ伸ばし、逆の手でヒジを押さえる

右手の親指が床を向くように少しひねりながら、左側へまっすぐ伸ばします。左手でヒジのやや上を押さえて30秒間キープしましょう

Deltoid

PNF stretch
PNFストレッチ
1

腕を伸ばし、逆の手でつかみ双方で押し合う

右腕を振り上げるように力を入れましょう。左手は右手のストッパーになるよう力を入れて5～10間秒キープします

(!) 腕の筋肉ではなく肩の力で押し合う。

PNF stretch
PNFストレッチ
2

背中にまわした腕を逆の手で引っ張り、肩を伸ばす

脱力したら右腕をカラダの真後ろへまわし左手で右手をつかみ、左下方向に引っ張り、30秒間キープします

(!) 伸ばした方の腕はまっすぐのままで。

PNF stretch
PNFストレッチ
1

腕を横へ伸ばし、逆の手でヒジをつかみ力を入れて押し合う

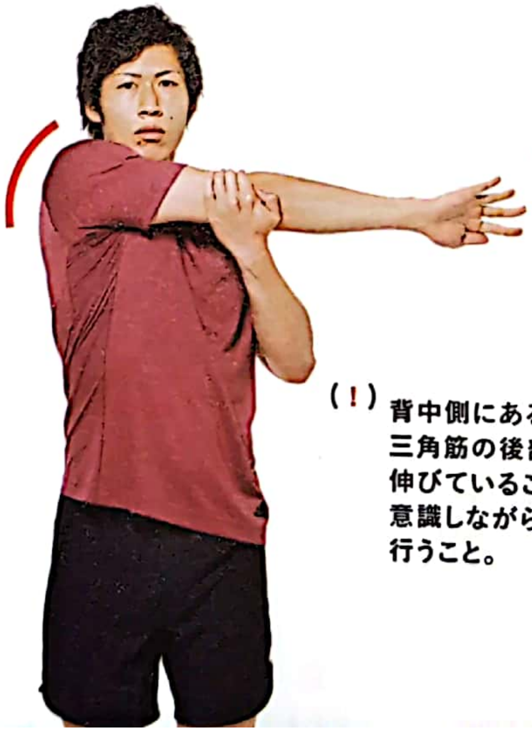
右腕を左へ伸ばし、カラダの外側へ開くように力を入れます。その力に対抗するよう左手で右ヒジを押さえ、5～10秒間キープします

(!) ここでも伸ばした腕の肩に力を入れて押し合う。

PNF stretch
PNFストレッチ
2

腕を横へ伸ばし、逆の手でヒジを押さえる

脱力したら右腕を左へ伸ばしましょう。右腕が床と平行であることを意識して30秒間キープします



(!) 背中側にある三角筋の後部が伸びていることを意識しながら行うこと。

CamScannerでスキャン

大胸筋（だいきょうきん）・上部を伸ばす

壁に手をついたまま、大胸筋の走っている方向に合わせてカラダをひねるとストレッチできます。大胸筋の上部を伸ばすときは、下から上へ斜めに胸を引っ張るイメージで行いましょう。

Static stretch
スタティックストレッチ

1 壁の横に立ち腰の高さに手をつく

壁から2、3歩離れた位置に立ちます。腰の高さで、左手を壁につきましょう。指先は床に向けます

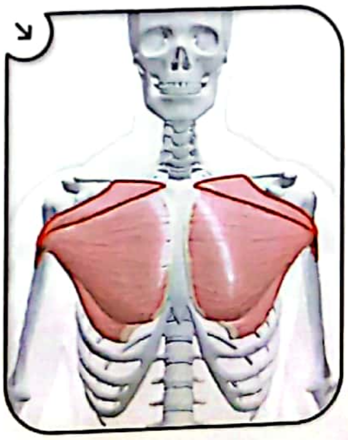
PNF stretch
PNFストレッチ

1 伸ばした腕の手首をつかみ力を入れて押し合う

左手の手のひらを上に向け、斜め上に向けて力を入れます。右手は左手首を押さえて斜め下へ力を入れ、5〜10秒間キープします

大胸筋・上部の働き

- 上、中、下と扇のように配置されている
- 上腕を前に振り上げるときに働く
- 体操動作や格闘技などで使われる筋肉



動画はコチラから!

Pectoralis major

CamScannerでスキャン

ADVICE

筋肉のついている向きがわかると
効率よくストレッチできます。

(！) 意識するのはココ!

大胸筋の筋線維の方向(→)に
合わせてカラダを斜め上にひねる。

(！) 軸足を中心に
カラダを
しっかりひねる!

2 壁に手をついたまま カラダをひねる

一歩右に踏み出して、左手を壁につけたまま、胸を斜め上にひねりましょう。この姿勢のまま30秒間キープします

Check!

真横にひねるのではなく、腕を上側に
引っ張り上げるイメージで行うとよいでしょう。

(！) 意識するのは
ココ!

3 壁に手を ついたまま カラダを ひねる

壁から左手を離さずに、胸を斜め上にひねりましょう。その姿勢を30秒間キープします

2 腰の高さで 壁に手をつく

脱力したら、壁から少し離れた位置に立ちます。腰の高さで左手を壁につけましょう。指先は床方向へ向けます

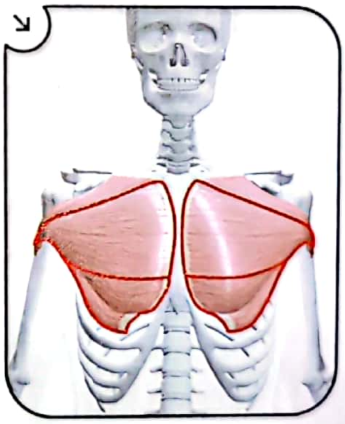
CamScannerでスキャン

大胸筋（だいきょうきん）・中部と下部を伸ばす

大胸筋の中部と下部を伸ばすストレッチです。肩の高さに手をつけば中部を、頭の高さにつくことで下部にアプローチできます。筋肉が走っている向きにあわせて胸をひねりましょう。

大胸筋・中部と下部の働き

- 上腕をカラダの内側にまわすときに働く
- 胸の前で物を抱えるときに使われる
- わきを閉じる動きでも大胸筋が使われる



動画はコチラから!

Pectoralis major

大胸筋・中部

Static stretch
スタティックストレッチ

壁の横に立ち 肩の高さに 手をつき カラダをひねる

壁から少し離れた位置に立ちます。肩の高さで左手を壁につき、真横にカラダをひねり、30秒間キープしましょう

大胸筋・下部

Static stretch
スタティックストレッチ

壁の横に立ち 頭の高さに 手をつき カラダをひねる

壁から少し離れた位置に立ち、頭の高さで左手を壁につきます。胸を右斜め下へ引っ張るイメージでひねり、30秒間キープしましょう

CamScannerでスキャン

PNF stretch
PNFストレッチ
1

両手で合掌し左右で押し合う

両手を胸の前で合わせ、右手は左側に、左手は右側に力を入れて、双方の手のひらで力を拮抗させ、5～10秒間キープしましょう

（！）胸の前で押し合うと大胸筋の中部に力が入る。

PNF stretch
PNFストレッチ
2

壁の横に立ち肩の高さに手をつきカラダをひねる

脱力したら、肩の高さで左手を壁につきます。胸を開くように真横にカラダをひねり、30秒間キープします

（！）意識するのはココ!

PNF stretch
PNFストレッチ
1

伸ばした腕を逆の手でつかみ双方で押し合う

左手を右斜め下へ振り下ろすように力を入れ、その力と拮抗するように右手で左の手首を押さえ、5～10秒間キープしましょう

（！）腕の力ではなく、胸の筋肉の力で押し合うこと。

PNF stretch
PNFストレッチ
2

壁の横に立ち頭の高さに手をつきカラダをひねる

脱力したら壁から少し離れた位置に立って、頭の高さで左手を壁につきましょう。胸を右斜め下へひねり、30秒間キープします

（！）意識するのはココ!

CamScannerでスキャン

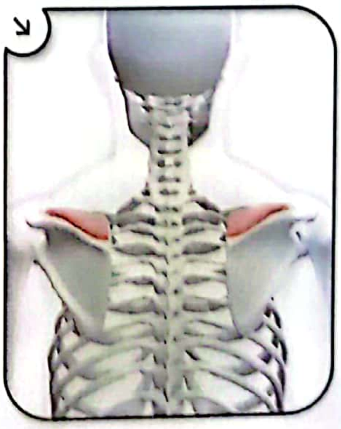
棘上筋を伸ばす

きょくじょうきん

肩甲骨を支点に腕を引っ張ることで、棘上筋は伸ばされます。肩の高さに腕を上げて、カラダの内側へひねってキープしましょう。ポイントは手のひらを上に向けたまま行うことです。

棘上筋の働き

- 肩甲骨の上側に位置する筋肉
- 物を横方向に持ち上げる際に働く
- 損傷しやすい筋肉ともいわれている



動画はコチラから!

Supraspinatus

Static stretch

スタティックストレッチ

1

(!) 伸ばす方の腕は、肩の高さが目安。

片方の腕を前に伸ばしもう一方の手で支える

左の手のひらを上に向けたまま、カラダの正面にまっすぐ伸ばしましょう。そのとき、右手で左ヒジを下から支えます

PNF stretch

PNFストレッチ

1

(!) 肩の高さで押し合おう!

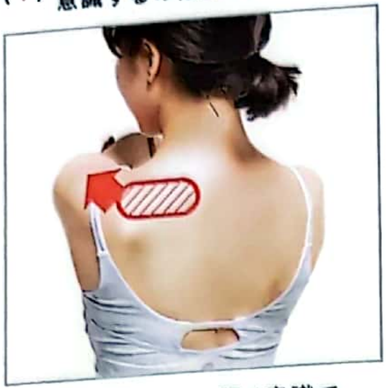
(!) 背中側の肩甲骨まわりの筋肉に力を入れる。

伸ばした腕とヒジをつかんだ手で引き合う

右腕をカラダの正面に伸ばし、腕を外側に開くように力を入れます。左手は右ヒジをつかみ、力を拮抗させて5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

（！）意識するのはココ!



肩甲骨を外側へ開く意識で
行うと棘上筋が伸びる。

ADVICE

手でヒジをギュッと握って、
背中の肩甲骨から
動かしましょう。

（！）手のひらは
上に向けたままで。

2

肩を支点にして腕をひねる

左腕を伸ばしたまま右へひねります。右手で左ヒジを軽く押さえたまま30秒間キープします

（！）手のひらを上に向ければ、
棘上筋がしっかり伸びる。

2

（！）ヒジは
伸ばしたままで。

腕をひねり肩の筋肉を伸ばす

手のひらを上に向けたまま、脱力して右腕を左へひねります。その姿勢を30秒間キープしましょう

Check!

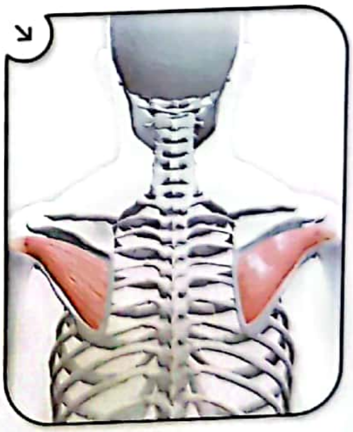
三角筋・中部の
ストレッチ（P68）と
よく似た動きですが、
内側にひねって
伸ばすことで棘上筋を
ストレッチできます。

棘下筋を伸ばす

腕を背中側にまわし、ヒジを前に引きつける動作をすると、棘下筋にアプローチできます。背中から手が離れると、ストレッチにならないので、注意しながら行いましょう。

棘下筋の働き

- 肩甲骨の中部を包み込むようにつく
- 僧帽筋のインナーマッスル
- テニスのバックハンドなどでも使われる

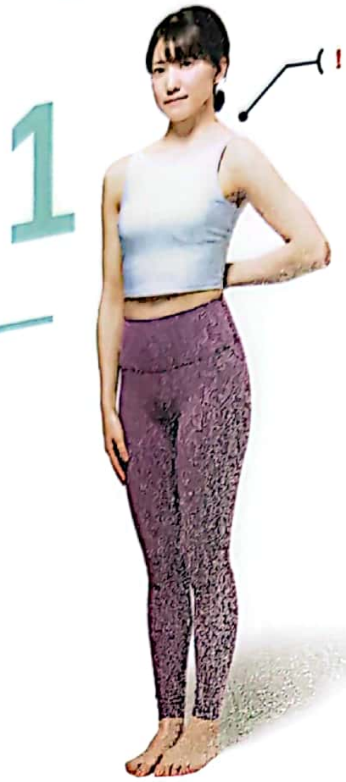


動画はコチラから!

Infraspinatus

Static stretch
スタティックストレッチ

1



(!) 手を背中にまわすのがツライ人は、腰より下でもOK。

片方の手を背中へまわし腰の上にそえる

左腕を背中にまわします。腰のあたりに手の甲が触れるようにそえましょう

PNF stretch
PNFストレッチ

1

片方のヒジを曲げ、反対の手で腕をつかみ引き合う

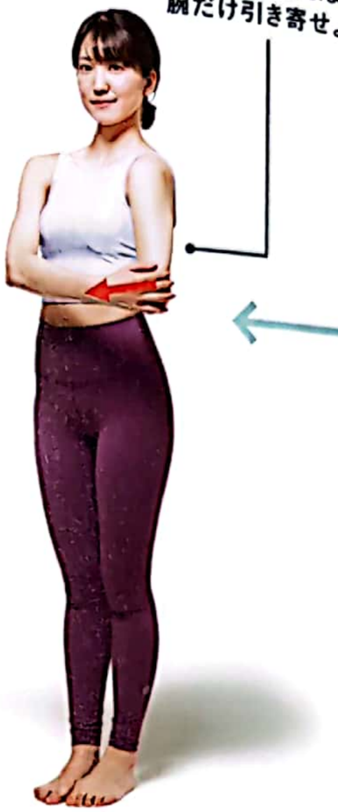
右腕に力を入れて、ヒジを後方へ引くようにします。そのとき左手で右ヒジを押さえて力を拮抗させて5～10秒間キープしましょう

(!) わき腹をつかむと棘下筋に力を入れやすい。

CamScannerでスキャン

ADVICE

手首を背中に引っかけたまま、
カラダの前へ向けて
ヒジを手前に引きましょう。



2

(!) カラダはそのままで
腕だけ引き寄せよう。

もう一方の手でヒジを引き寄せる

右手で左手のヒジをつかみます。左ヒジを手前に引き、その姿勢を30秒間キープします

※動画では片腕で行っています。

NG!

背中から手が離れている

ヒジを引き寄せたときに、背中から手が離れないように注意しよう。

カラダがまわってしまった

腰がまわってしまうと、棘下筋を十分に伸ばせない。腕だけをひねろう！

2

(!) 意識するのは
腕ではなく、
肩甲骨（棘下筋）だ。

腕を背中にまわし反対の手でヒジを手前に引く

脱力したら右腕を背中にまわし、左手で右ヒジをカラダの前へ引き、そのまま30秒間キープします

Check!

手の位置は背中の
真ん中あたりが目安。
無理をして肩関節に
負担をかけないように！

※動画では片腕で行っています。

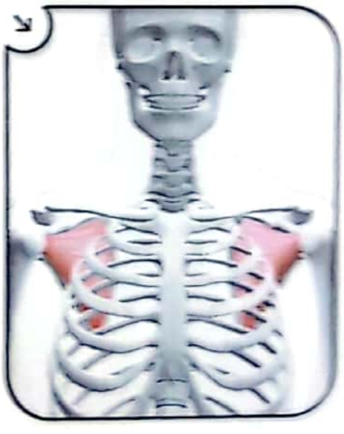
CamScannerでスキャン

肩甲下筋(けんこうかきん)を伸ばす

肩甲下筋は、カラダよりも後ろに手を置き、胸をひねることで伸ばせる筋肉です。椅子、机、棚など、腕が固定できるものを手でつかみ、ゆっくりとストレッチしていきましょう。

肩甲下筋の働き

- 肩甲骨の前面から腕へのびる筋肉
- やり投げやボールを投げるときにも使用
- 肩関節の安定化を助ける筋肉でもある



Subscapularis

動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

(!) 腕を斜め下に伸ばしたままカラダをひねろう。

背もたれをつかみ胸をひねる

左手で椅子の背もたれをつかみ、胸を真横にひねったら、その姿勢を30秒間キープしましょう

PNF stretch
PNFストレッチ

1

(!) ヒジを押さえて両手の力を拮抗させる。

伸ばした腕に力を入れて反対の手で押し合う

右腕を斜め下へ伸ばし、左斜め上へ振り上げるように力を入れます。左手で右ヒジをつかみ、力を入れて拮抗させ、5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

ADVICE

このストレッチは肩甲下筋だけでなく、大胸筋の下部（P72）も伸ばせます。

(!) 意識するのはココ!

肩甲下筋は肩甲骨の前面（肋骨の後ろ）にある小さな筋肉だ。

腕を入れ替えて反対側も行う

(!) 意識するのはココ

カラダをリラックスさせて、自然な呼吸を心がけよう。

2 背もたれをつかみ腕をひねる

脱力したら右手で椅子の背もたれをつかんで手を固定し、腕を横にひねります。30秒間キープしましょう

Check!

肩甲下筋がつく（筋線維の）方向にそって伸ばすと効果が上がります。

小円筋（しょうえんきん）を伸ばす

横向きに寝たら、腕相撲のようにヒジを支点に腕を倒し、小円筋をストレッチしましょう。反対側の手で、手の甲を上から押さえると、より効果がアップします。

小円筋の働き

- 腕を外側に振る動作で働く筋肉
- 肩甲骨を後方から支えるようにつく
- 髪をかき上げる動作でも使われる

動画はコチラから！

Static stretch

スタティックストレッチ

1 横向きに寝て片方のヒジを立てる

床に横向きに寝て、肩の正面でヒジを立てましょう。ヒジの角度は90度が目安です

(!) 肩の延長線上に腕を伸ばし、ヒジの角度は90度が目安。

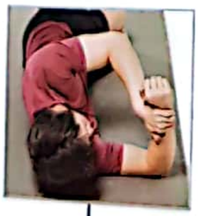
PNF stretch

PNFストレッチ

1 ヒジを立てた腕と手首をつかんだ手で、力を入れて押し合う

床に横向きに寝て、右腕を曲げます。右腕を外側に倒すように力を入れ、左手は反対側へ引っ張り、5～10秒間キープしましょう

(!) 手首をしっかり押さえて、両手の力を拮抗させる。



Teres minor

ADVICE

**手のひらは床につけても
つけなくてもOKです**

2 腕相撲のように腕を倒す

腕相撲の要領で右腕を倒して30秒間キープしましょう。そのとき左手で右手の甲を軽く押さえます

(!) 反対側の手で手の甲をしっかり押さえよう。

Check!

**ヒジを支点にして、
腕を倒せば小円筋が伸びます。**

2 手のひらが床につくぐらいまで腕を倒す

脱力したら、手のひらが床につくぐらいまで右腕を倒し30秒間キープします。左手で右手の甲を軽く押さえましょう

(!) 腕とヒジの角度(90度)をキープしたままゆっくりと倒すことを心がけよう。

CamScannerでスキャン

前鋸筋(ぜんきょきん)を伸ばす

前鋸筋は肩甲骨の内側についている筋肉なので、肩を後ろへ引き、肩甲骨を斜め上へ引っ張り上げるとストレッチができます。思い切り息を吸って横隔膜を広げると効果が高まります。

- 肩甲骨の位置を前に動かすときに働く筋肉
- 肩甲骨自体を支える役目も担っている
- パンチをするときにも使われる

動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1

(!) 自然な呼吸を心がけ、リラックスした状態で座る。

椅子に座り背すじを伸ばす

背すじをまっすぐ伸ばして、椅子に座りましょう。リラックスした姿勢を心がけます

PNF stretch
PNFストレッチ

1

(!) ストレッチしたい方の手を必ず上に重ねるのがポイント。

両腕を伸ばして手のひらを重ねて押し合う

左腕をカラダの前に伸ばし、手を前に押し出すように力を入れます。右手は左手を押し戻すように力を入れ、5～10秒間キープします

Serratus anterior

NG!

背中が丸まっている

カラダをひねったとき上半身が前に倒れ、猫背にならないように心がける。

ADVICE

振り返るのではなく、背骨を軸にして斜め上にひねる意識で行いましょう。

(!) 意識するのはココ!

腰はひねらず、下半身を固定して行うこと。

(!) 「ヒジを上げる」と「カラダをひねる」は、同じタイミングで行う。

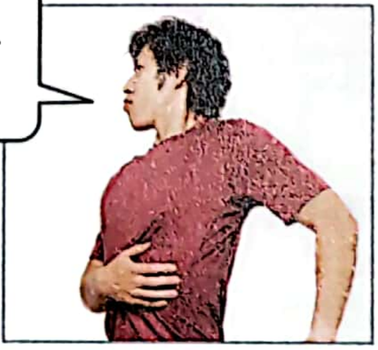
肩を斜め後ろに引き上げながらカラダをひねる

右側の肩甲骨を、右斜め後ろへ引っ張るイメージでひねり、30秒間キープします。左手は肋骨の下あたりを押さえましょう

Check!

肋骨にそってついているので、筋肉を斜め上に引っ張り上げる感覚が大切です。

(!) 息を吸うと横隔膜が広がり、より前鋸筋が伸ばされる。



(!) 逆の手でわき腹を押さえて、ゆっくりひねる。

肩を斜め後ろに引き上げながらカラダをひねる

脱力したら、右手で肋骨の下あたりを押さえながら左手の肩甲骨を斜め後ろへ引き上げ、その姿勢を30秒間キープします

CamScannerでスキャン

2 腕まわりのストレッチ

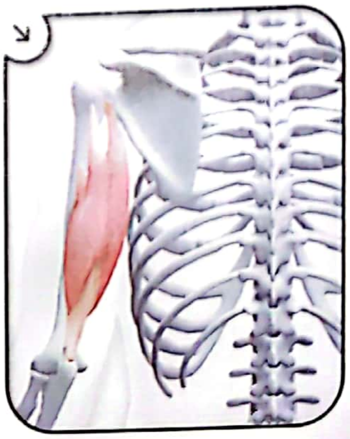
上腕三頭筋を伸ばす

（じょうわんさんとうきん）

腕を背中にまわしたら、手の指で背骨をたどって降りていくイメージで、床方向へ伸ばします。背中が丸まったり、指先が背骨のラインから離れないようにしましょう。

上腕三頭筋の働き

- 曲げた腕を伸ばすときに働く
- 腕立て伏せで使われる
- 肩甲骨からヒジにかけてのびる筋肉



Triceps brachii

動画はコチラから!

Static stretch

スタティックストレッチ

1

(!) 指先をできるだけ床に向けること。

腕を頭から背中にまわし手のひらを首の下にあてる

右ヒジを曲げて腕を背中にまわし、手のひらを首の下あたりにあてます。指先が床に向いているか確認しましょう

PNF stretch

PNFストレッチ

1

(!) 力を入れるのは腕の裏側の筋肉だ。

伸ばす側の腕を反対の手で下からつかみ力を入れて押し合う

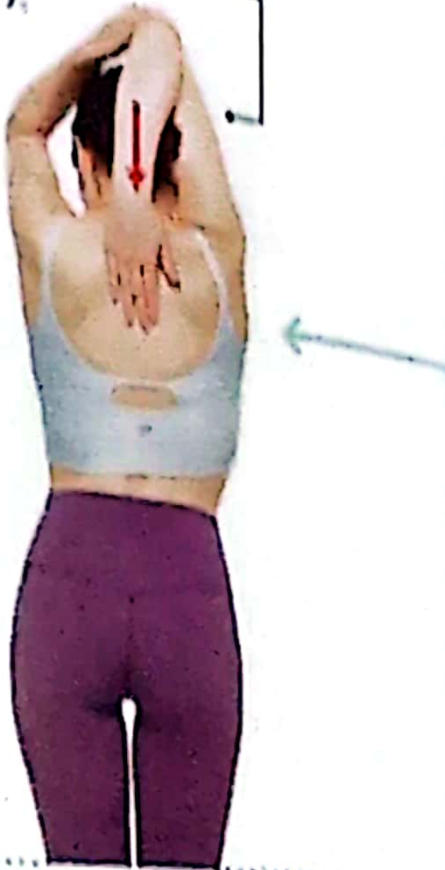
右ヒジを曲げ、下方向に力を入れます。左手は下から右手首をつかみ、その力と拮抗するように力を入れ、5～10秒間キープしましょう

CamScannerでスキャン

NG!

ヒジを押すときに頭が下がって背中が丸まりやすいので注意！ 背すじはまっすぐをキープ。

背中から手が離れると、指先が斜めを向いてしまうので注意。



ADVICE

2

反対の手でヒジを押し 上腕三頭筋を伸ばす

左手で右ヒジをつかみ、まっすぐ下へ押し込みましょう。イタ気持ちいいところで止めず30秒間キープします

2

腕を背中にまわし 反対の手でヒジを押し 上腕三頭筋を伸ばす

脱力したら、右ヒジを曲げて腕を背中にまわします。左手で右ヒジをつかみ下へ軽く押しましょう。この姿勢を30秒間キープします

Check!

腕を曲げたまま
ヒジを押すことで、
上腕三頭筋を
伸ばすことができます。

上腕二頭筋を伸ばす
（じょうわんにとうきん）

腕を曲げるときに働く上腕二頭筋のストレッチでは、腕を伸ばす動作を行います。ただ伸ばすだけではストレッチ効果が低いので、親指が床へ向くように腕をひねりましょう。

Static stretch
スタティックストレッチ

2

1

(!) 肩の高さで腕をまっすぐ伸ばそう。

片方の手をカラダの正面に伸ばす

背すじをまっすぐに伸ばしたまま、右腕をカラダの正面に伸ばしましょう。肩に力が入らないように注意します

PNF stretch
PNFストレッチ

2

1

(!) 力を入れるのは力こぶの筋肉。

伸ばす側の腕を反対の手で上からつかみ力を入れて押し合う

左ヒジを曲げて、力こぶをつくるイメージで上方向に力を入れます。右手はその力と拮抗するように下方向へ力を入れ、5～10秒間キープします

上腕二頭筋の働き

- ヒジを曲げるときに働く
- 物を抱え持つときにも使われる
- 肩甲骨上部からヒジの前面にかけてつく

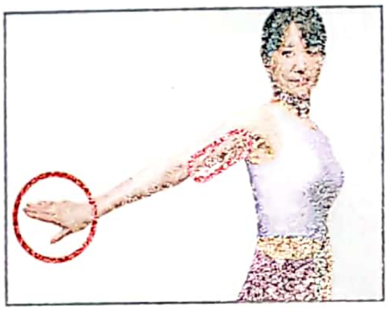
動画はコチラから!

Biceps brachii

ADVICE

腕は肩よりも低い位置で
伸ばすことでストレッチ効果アップ。
できるだけカラダの
後ろ側へ伸ばしましょう。

（！）意識するのはココ！



腕をひねって親指を下に向ける。

ひねりながら後ろへ腕を伸ばす

右手の親指が下を向くように腕をひねりながら、カラダの後ろへ伸ばします。その姿勢を30秒間キープしましょう

Check!

ストレッチの
動きに慣れてきたら、
両手同時の
ストレッチに挑戦！

（！）ココが伸びているかをチェック！

ひねりながら後ろへ腕を伸ばす

脱力したら左手の親指が下に向くように腕をひねりながら、斜め下へ伸ばします。その姿勢を30秒間キープしましょう

CamScannerでスキャン

前腕(ぜんわん)の表側を伸ばす

両手を床につき、手首と腕の角度を狭めることで前腕の表側(前側)にある多くの筋肉を一度に伸ばせます。ポイントは自分の体重を腕にのせて負荷をかけることです。

Static stretch
スタティックストレッチ

1

(!) リラックスした状態で自然な呼吸を心がける。

両脚を伸ばして床に座る

床に両脚を伸ばして座りましょう。リラックスして自然な呼吸を心がけます

PNF stretch
PNFストレッチ

1

伸ばしたい腕を下にして手を組み力を入れて押し合う

左ヒジを曲げて、カラダ側へ腕を折り曲げるように力を入れましょう。その力と拮抗するように、右手で左の手のひらを押さえ、5～10秒間キープします

(!) 力を入れるのは前腕の表側。

前腕の表側の筋肉の働き

- 手首を曲げる動作などで働く筋肉
- じゃんけんの「グー」をつくるときに働く
- ボウリングの球を投げるときに働く

動画はコチラから!

Forearm

CamScannerでスキャン

2

お尻よりも後方に手をついて前腕を伸ばす

手のひらに少しだけ体重をかけると、より前腕を伸ばすことができます。

2

お尻よりも後方に手をつき前腕部を伸ばす

手の指先は後ろへ向けましょう。手首と腕の角度が狭くなるほど、ストレッチ効果がアップします。

前腕(ぜんわん)の裏側を伸ばす

前腕の裏側(後部)の筋肉は、手首を後ろに返すときに働きます。そのため、親指を外側にひねりながら、手首を手前側に倒すことで、ストレッチの効果が得られます。

前腕の裏側の筋肉の働き

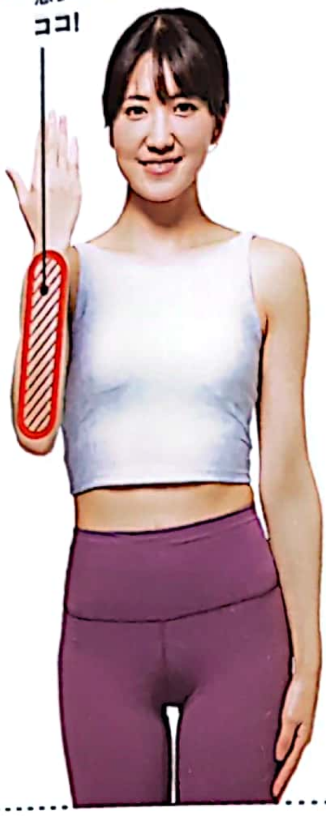
- 手首を伸ばしたり内側にまわすときに働く
- 指の関節を伸ばすための筋肉も含まれる
- タイピングのスタンバイ動作で働く

動画はコチラから!

Static stretch

スタティックストレッチ

(!) 意識するのはココ!



1

ヒジを曲げて指先を天井へ向ける

手のひらがカラダ側を向くように、右手のヒジを曲げます

(!) 椅子に座って行ってもOK。

PNF stretch

PNFストレッチ

1

(!) 力を入れるのは手の甲側の前腕。

伸ばしたい腕を下にして手を組み力を入れて押し合う

右腕は手の甲を反らせるように力を入れます。その力と拮抗するように左手で右手の甲を押さえ、5～10秒キープしましょう

Forearm

CamScannerでスキャン

(!) 2ステップで行おう！

指先がカラダの外側へ向くようにひねる。

後ろ側へ手首を曲げる。

ADVICE

手首を手前へ倒すだけでも前腕の裏側は伸びますが、ひねりを加えるとさらに伸ばすことが可能です。

(!) 手首をひねりながら前腕の裏側を伸ばす。

手首を手前に曲げて外側へひねる

右手首を手前へ曲げ、指先が外側を向くようにひねります。そのまま30秒間キープします

(!) 意識するのはココ！

前腕の裏側（手の甲側）の筋肉が伸びているのを感じていこう。

(!) 伸ばす腕とは反対の手で、軽く押してあげよう。

Check!

必要以上に力を入れる必要はありません。伸びていると感じられるところでキープします。

手首を手前に曲げて外側へひねる

脱力をしたら、右手首をひねりながら手前に曲げましょう。この姿勢のまま30秒間キープします

CamScannerでスキャン

手のひらを伸ばす

手のひらには、細かい動作を行うための小さな筋肉がたくさんあるので、手のひらをぐっと開いて伸ばします。指先だけでなく手首を反らせることがポイントです。

手のひらの筋肉の働き

- 手を握ったり開いたりするときに働く
- 指先で物をつまむときにも使われる
- マウスをクリックするときにも働く

動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 合掌のようにカラダの前で指先を合わせる

胸の前で右手と左手の指先を合わせ合掌のように手を組みましょう

(!) カラダをリラックスさせ、指先にも力を入れないように。

PNF stretch
PNFストレッチ

(!) 見た目は上のスタティックストレッチと変わらないが、手のひらに力を入れて押し合う点が大きく異なる。

1 指先に力を入れて両手で押し合う

両手を胸の前で合わせ、双方の指先に力を入れて、手のひらを広げるようにして、5～10秒間押し合います

Palm

CamScannerでスキャン

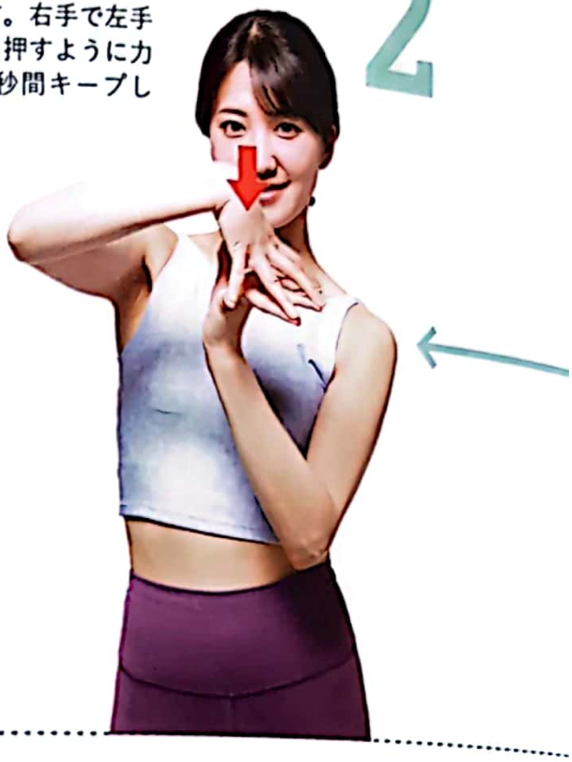
ADVICE

**デスクワークの
合間に行えば、
リフレッシュ感も得られます。**

2

片方の手で上から押さえ指を反らせる

左手首を返して、手の甲側に反らせます。右手で左手の指を上から押すように力を入れて30秒間キープしましょう



(!) 意識するのはココ!

上から押すことで5本の
指すべてを手の甲側に反らせて、
手のひらを伸ばす。

(!) 意識するのはココ!

軽く力を入れると手のひらが反り、
筋肉がよく伸びる。

2

伸ばしたい手を下にして逆の手で上から押さえる

脱力したら、左手の指を手の甲側に反らせましょう。右手で上から負荷をかけ、30秒間キープします

Check!

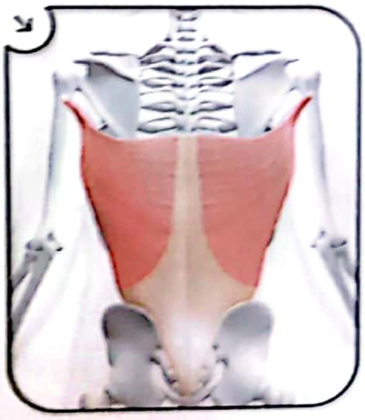
**このストレッチは
柔軟性に加えて
リラックス効果を得るのが
目的。無理に反らせる
必要はありません。**

広背筋を伸ばす

背中から腕にのびる広背筋は、腕を伸ばしてカラダを前屈させて伸ばしましょう。両手を机から離さずにしっかりと体重をのせて、ぐーっと胸を引っ張るのがポイントです。

広背筋の働き

- 物を手前に引き寄せる動きで働く
- 背中の下部全体に広がる大きな筋肉
- 柔道や相撲などのスポーツでも使われる



動画はコチラから!

latissimus dorsi

Static stretch

スタティックストレッチ

1 両足を肩幅に開いて両手を机に置く

机から少し離れた位置で、足を肩幅に開いて立ちましょう。両手も肩幅に開いて机に置きます

PNF stretch

PNFストレッチ

1 両足で踏ん張り両手で机を斜め下へ押す

両手を机に置き、斜め後ろへ腕を動かすような円運動を行うイメージで力を入れ、5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

（!）意識するのはココ！

2 両手を机に置いたまま上半身を前に倒す

机を押すイメージで、両手に体重をかけながら上半身を前屈させます。この姿勢を30秒間キープしましょう

（!）カラダを倒したときもまっすぐ。

ADVICE

右側を伸ばしたいときは左に、左側を伸ばしたいときは右にひねります！

（!）意識するのはココ！

広背筋は背中の中央を覆う巨大な筋肉だ。

2 お尻を突き出して上半身を前に倒す

脱力したら、両手を机についたまま上半身を前屈させ、30秒間キープしましょう。このとき自然な呼吸を続けます

（!）カラダをやや反らせるとさらに、伸びる

（!）机の高さに合わせてヒザを曲げて行おう

Check!

気持ちいいと感じるところで止めてストレッチしましょう。

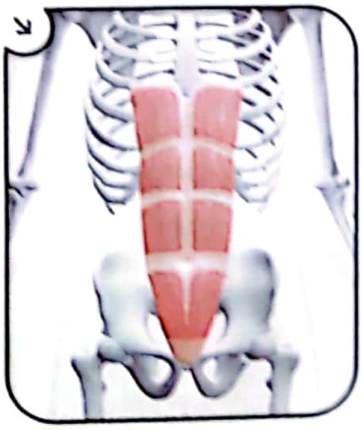
CamScannerでスキャン

腹直筋を伸ばす

腹直筋はお腹の真ん中にまっすぐのびているとても長い筋肉です。床でうつ伏せになり、しっかり背中を反らせてストレッチしましょう。お腹に近い位置に手をつくと効果が高まります。

腹直筋の働き

- 「腹筋＝シックスパック」と呼ばれる場所
- 肋骨から恥骨まで腹部前面を縦に走る
- あお向けの姿勢からカラダを起こす際に働く



動画はコチラから!

Rectus abdominis

Static stretch

スタティックストレッチ

(!) 肩の真下に両手をつき、指先は前に向けること。

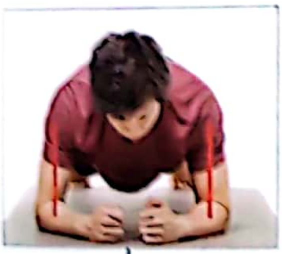
1 うつ伏せになり両手を胸の前につく

うつ伏せになり、肩の下に両手をついて頭を上げます

PNF stretch

PNFストレッチ

(!) 肩からヒジまで一直線になるよう固定する。



1 うつ伏せから両ヒジを床につき腹筋に力を入れてカラダを浮かせる

うつ伏せになって両ヒジを曲げて床につきます。ヒジとつま先を支点にカラダを浮かせ、5～10秒間キープします

(!) お腹の筋肉を収縮させる。

CamScannerでスキャン

ADVICE

背中を反らすことで、腹直筋がしっかりと伸びます。

（！）意識するのはココ!

お腹の中央にある腹直筋が伸びていることを意識する。

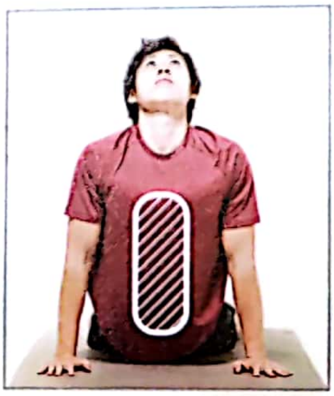
（！）ヒジをまっすぐ伸ばして、その姿勢をキープ。

2

両腕を伸ばして上半身を反らせる

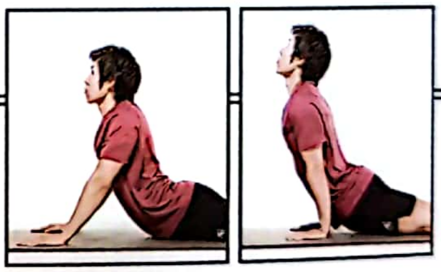
両腕を伸ばし、背中をしっかり反らせた姿勢を30秒間キープしましょう

（！）意識するのはココ!



Check!

手の位置がおへそに近いほどストレッチの強度がアップします。



強度が弱い　強度が強い

2

両腕を伸ばして上半身を反らせる

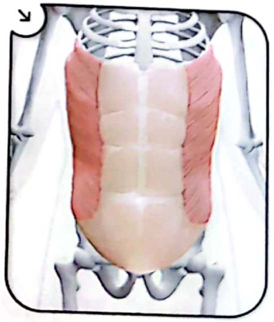
脱力したら、両腕をまっすぐに伸ばして背中をしっかり反らせましょう。この姿勢を30秒間キープします

腹斜筋（ふくしゃきん）を伸ばす

あぐらを組み伸ばしたい方の腕を真上に伸ばし、カラダを横に倒してストレッチします。伸ばしているときにヒザが浮いたり、前後に倒れないように注意しましょう。

腹斜筋の働き

- ゴルフやテニスなど腰をひねるときに働く
- 正しい姿勢を維持するためにも必須の筋肉
- 腹圧を高めるときにも使われる



動画はコチラから!

Static stretch

スタティックストレッチ

1 あぐらを組み手をクロスさせヒザの上に置く

あぐらを組んで左手を右ヒザの上に置き、リラックスしましょう

(!) できるだけ背中をまっすぐに。

…外腹斜筋と…筋を同時に…ことができます。

ヒザを押さえたままカラダを横へ倒す

右腕を真上に伸ばしたら、上半身を左へまっすぐ倒して30秒間キープします。左手は右ヒザに引っかけるように置きましょう

PNF stretch

PNFストレッチ

1 横向きになって、片ヒジを床につき、わき腹に力を入れて腰を浮かせる

床に横向きになり、右ヒジを曲げて床につけます。両足と右ヒジを支点にして腰を浮かせ、この姿勢を5～10秒間キープします

(!) わき腹にある腹斜筋に力を入れて、腰を浮かせよう。

2 …押さえたまま横へ倒す

…あぐらを組み、真上に伸ばした右腕を…て30秒間キープします。左手で右ヒザ…えましょう

Oblique

CamScannerでスキャン

NG!

ヒザが浮いてしまった

ヒザが浮いてしまうとカラダごと倒れ、腹斜筋が伸びづらいので注意。

ADVICE

このストレッチは外腹斜筋と内腹斜筋を同時に伸ばすことができます。

2

ヒザを押さえたままカラダを横へ倒す

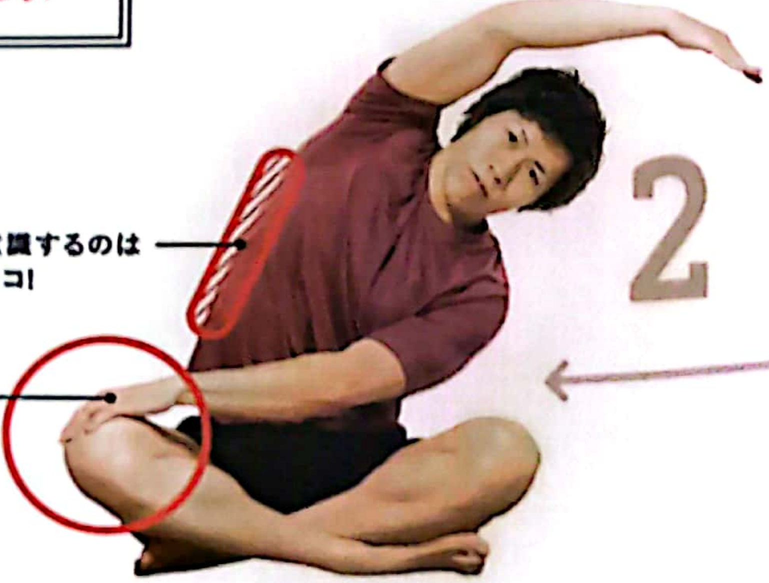
右腕を真上に伸ばしたら、上半身を左へまっすぐ倒して30秒間キープします。左手は右ヒザに引っかけるように置きましょう

Check!

カラダが前後にぐらぐらしないよう、真横に倒すことを心がけましょう!

ヒザを押さえたまま横へ倒す

脱力したらあぐらを組み、真上に伸ばした右腕を左に倒して30秒間キープします。左手で右ヒザを軽く押さえましょう



2

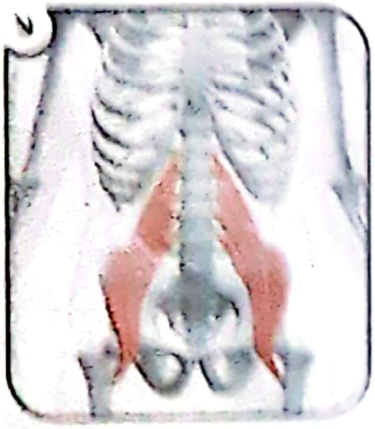
CamScannerでスキャン

腸腰筋を伸ばす

腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ筋肉です。両脚を前後に開き、片ヒザ立ちの姿勢を取るだけでも伸ばされますが、背中を反らせてひねると、より筋肉が伸びます。

腸腰筋の働き

- 股関節を屈曲させる働きを持つ筋肉
- 階段の昇り降りで使われる
- 歩行時にカラダのバランスを整える



動画はコチラから！

Static stretch
スタティックストレッチ

1 片ヒザを床につけもう片方の脚を前に踏み出す

両脚を大きく前後に開き、左ヒザを床につきます。右脚のヒザの角度は90度が目安です

PNF stretch
PNFストレッチ

1 片脚立ちから両手で脚に負荷をかける

片脚立ちになり、脚はヒザ蹴りをするように力を入れ、その力と拮抗するように両手で押さえます。5〜10秒間キープしましょう

ADVICE

**バランスがうまく取れない人は、
脚の前後の間隔を
狭くすれば
楽に行うことができます。**

2

（！）伸ばしたい側の筋肉（腸腰筋）とは反対の方向へひねり、カラダを反らせる。

脚を前後に開いたまま片側の腕を上げて、カラダをひねる

左腕を上げて、やや背中を反らせながら、右斜め後ろへカラダをひねりましょう。この姿勢を30秒間キープします

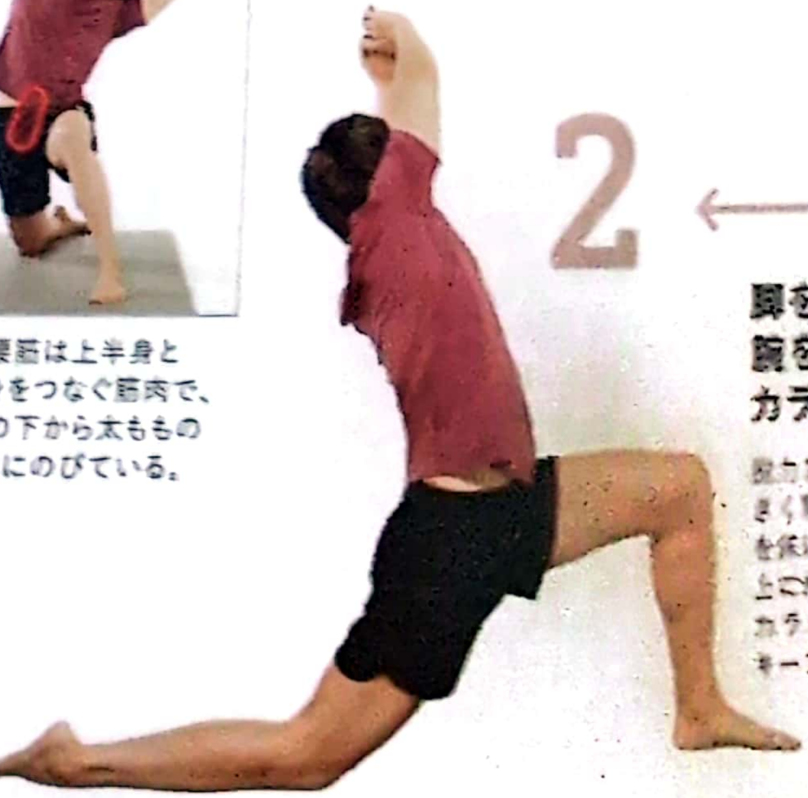
Check!

**腰に痛みがある場合は無理をしない、
腰痛の原因にもなるのでその日は中止!**

（！）意識するのはココ!

腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ筋肉で、背骨の下から太ももの内側にのびている。

2



脚を前後に開き腕を上げて、カラダをひねる

脱力したら、脚を前後に大きく開き、右のひざから下を床につけます。両手を真上に伸ばし、右斜め後ろへカラダをひねり、30秒間キープします

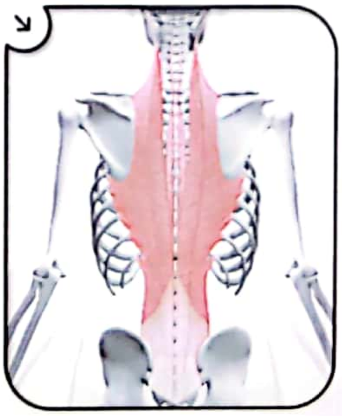
※動画では片側で行っています。

脊柱起立筋を伸ばす

脊柱起立筋は背骨の左右にそってのびる筋肉です。伸ばしたい方向にひねりを加えながら背中を丸めて、その姿勢をキープしましょう。イタ気持ちいいところで止めることがポイントです。

脊柱起立筋の働き

- 8つの小さな筋肉で構成されている
- 姿勢を維持するために背骨を引っ張る筋肉
- 歩行やあらゆるスポーツで使われる



動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1

(!) 脊柱起立筋は腰から首までのびている筋肉。

椅子に座り頭の後ろで両手を組む

椅子に座って頭の後ろで両手を組みましょう。肩まわりに余計な力を入れず、リラックスした姿勢を心がけます

PNF stretch
PNFストレッチ

1

(!) カラダを反らせることで脊柱起立筋に負荷をかける。

両腕を上げ背中に力を入れて背骨を反らせる

椅子に座り両腕を斜め上に伸ばします。胸を張ったまま背中に力を入れてカラダを反らし、5～10秒間キープしましょう

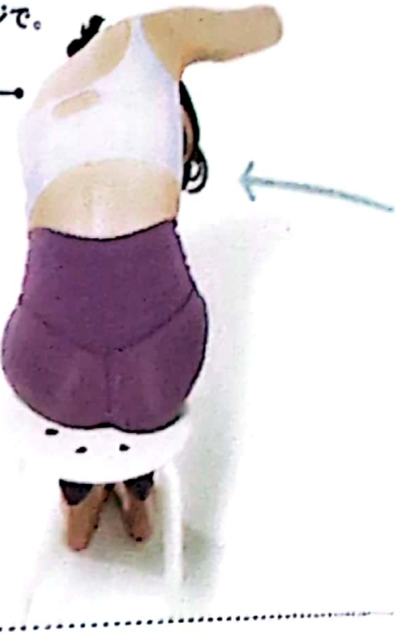
ADVICE

イタ気持ちいいと感じるぐらいまで伸ばすことがポイント!

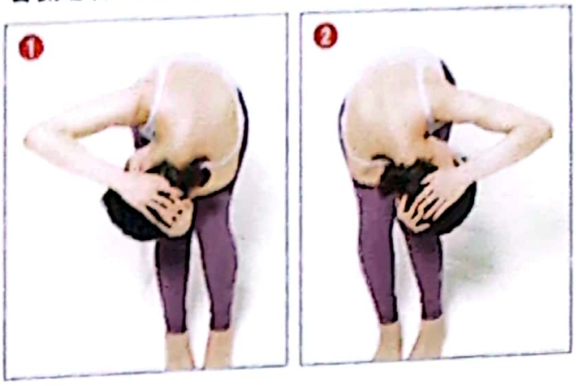
2 背中を丸めながら上半身をひねり前へ倒す

両手で頭を軽く押さえて、右斜め後ろを覗き込むように首、胸、腰をしっかり丸めましょう。30秒間キープします

（！）両手で軽く負荷をかけ、首も背中も腰も丸めるイメージで。



（！）左側を伸ばしたいときは右へ倒し（写真❶）、右側を伸ばしたいときは左へ倒す（写真❷）。



---

2 背中を丸めながら上半身をひねり前へ倒す

脱力したら、頭の後ろで両手を組み、カラダを右斜め下に倒します。首、胸、背中を丸め30秒間キープします

（！）意識するのはココ!

背中を丸めるだけでも
脊柱起立筋は伸びるが、
背骨の両側についている筋肉なので、
左右に傾けると
より効果的に伸ばすことができる。

Check!

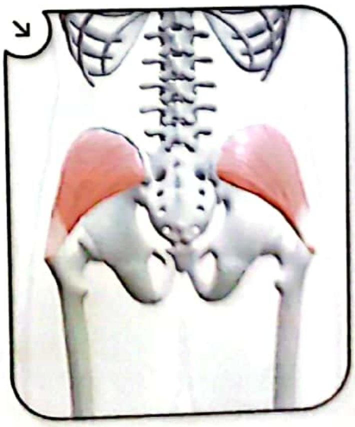
首を曲げるのではなく、背中をしっかりと丸めるのがコツ!

中殿筋(ちゅうでんきん)を伸ばす

脚をクロスさせてヒザを立て、ヒザを抱き抱えるように引き寄せ、中殿筋を伸ばしましょう。クロスさせた脚をヒザより遠くへ置くと柔軟性に自信がない人もラクにできます。

中殿筋の働き

- 歩行時にバランスを取る役目を担う
- 足を横に踏み出すときに働く筋肉
- サイドステップを行うときにも使われる



動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 床に座り、片ヒザを立てて脚をクロスさせる

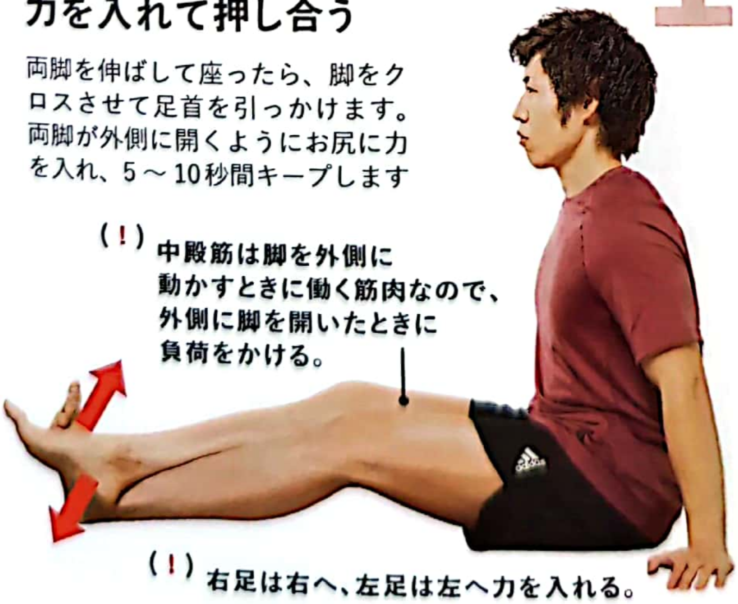
両脚を伸ばして床に座ります。右脚はヒザを立てて脚をクロスさせ、左ヒザの横に置きましょう

(!) 両手をカラダの後ろについてリラックス。自然な呼吸を心がけます。

PNF stretch
PNFストレッチ

1 床に座り両足を引っかけて固定し、力を入れて押し合う

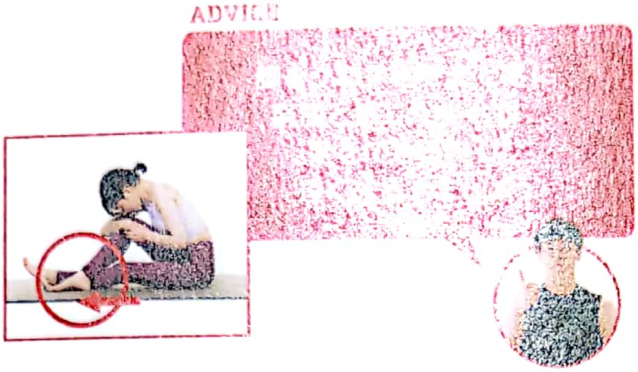
両脚を伸ばして座ったら、脚をクロスさせて足首を引っかけます。両脚が外側に開くようにお尻に力を入れ、5～10秒間キープします



(!) 中殿筋は脚を外側に動かすときに働く筋肉なので、外側に脚を開いたときに負荷をかける。

(!) 右足は右へ、左足は左へ力を入れる。

Gluteus medius



両腕でヒザを抱え、脚を内側に引き寄せ中殿筋を伸ばす

両腕で右ヒザを抱えて背中をやや丸めます。右ヒザを内側に引き寄せ、30秒間キープします

（！）両腕でヒザを抱えるようにすると中殿筋はよく伸びる。

お尻の筋肉を柔らかくしておくと、腰痛予防の効果も期待できます。

（！）意識するのはココ!

（！）ヒザを抱え込むときは、カラダの内側へ引き寄せるイメージで。

両腕でヒザを抱え、脚を内側に引き寄せ中殿筋を伸ばす

脱力したら右脚をクロスさせて左ヒザの横に置きます。両腕で右ヒザを抱えて、右脚を内側に引き寄せ、そのまま30秒間キープします

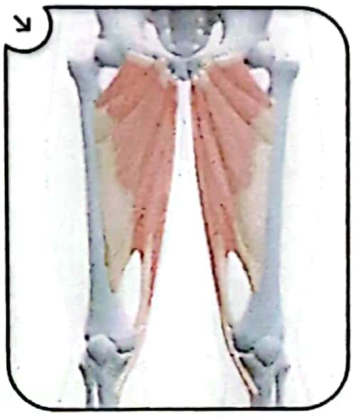
Adductor muscle group

内転筋群を伸ばす

椅子に座ったまま脚を真横に伸ばし、伸ばしている脚の方向へ上半身を倒してストレッチします。つま先が寝ていたり、横を向いていると効果を得にくいので注意しましょう。

内転筋群の働き

- ヒザを閉じるときに働く筋肉
- 太ももの内側にある5つの筋肉からなる
- 股関節の伸展に関わる筋肉も含まれる



動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 椅子に座り脚を横に伸ばす

椅子に浅く座り右脚をカラダの真横へ伸ばします。つま先を正面に向けて、足の裏を外側へ向けます

PNF stretch
PNFストレッチ

(!) 内転筋は脚を内側へ動かす筋肉なので、脚を内側へ閉じたときに負荷をかける。

1 両脚の間に両手を入れて、手と脚で押し合う

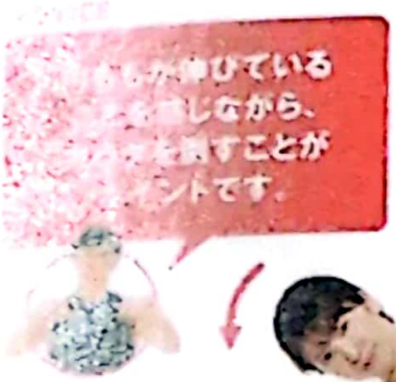
椅子に浅く座り両脚で両手を挟みます。両脚は内側に閉じるよう内ももに力を入れ、その力と拮抗するよう両手に力を入れ、5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

上半身が
前に!?

カラダが前に倒れてしまうと、内転筋が伸びないので注意しよう。

（!）手で骨盤を内側へ押す
イメージで行ってみよう。



カラダをゆっくり 真横に倒す

右手で股関節をカラダの内側へ押しながら、伸ばしている脚の方へ上半身を倒します

Check!

**手で骨盤を内側へ押し込むような
イメージで倒すと、しっかり伸びます。**

カラダをゆっくり 真横に倒す

脱力したら右脚を真横へ伸ばし、上半身をまっすぐに右へ倒しましょう。この姿勢のまま30秒間キープします

（!）足の指先を正面に向けて、
親指で床をとらえて
内ももを伸ばす。

CamScannerでスキャン

外旋筋群を伸ばす

外旋筋群をストレッチするときは、長座の姿勢から片方の脚のヒザを立てて内側へ倒します。無理にヒザを床につけず、筋肉が伸ばされていると感じる姿勢をキープしましょう。

外旋筋群の働き

- 大腿骨を外側に開く動きで働く筋肉
- ヒザを外側に開くときにも使用する
- 自転車にまたがるときにも使われる

動画はコチラから!

External lateral rotator

Static stretch
スタティックストレッチ

1 脚を伸ばして床に座り片ヒザを立てる

両脚を伸ばして床に座り、両手をカラダの後ろでつき、左ヒザを立てましょう

PNF stretch
PNFストレッチ

1 内ももに力を入れてヒザを外側へ開き、両手でそれを押さえる

体育座りの姿勢を取ります。両ヒザが外側に開くよう内ももに力を入れ、それに対抗するように両手でヒザを内側に押して、5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

ADVICE

この体勢がツライ人は、
ヒザとヒザを
近づけるだけでもOK。

2

（！）ヒザを無理に
床につける必要はない。
それより内ももが
伸びていることを確認。

立てたヒザを内側に倒す

左ヒザをカラダの内側に倒して床に近づけます。この姿勢を30秒間キープしましょう

Check!

脚を内側に倒すことで、お尻の内側にある
外旋筋群を伸ばすことができます。

2

立てたヒザを内側に倒す

脱力したら、左ヒザを立てて、内側へ倒しましょう。この姿勢を30秒間維持します

（！）外旋筋群は、
内旋させる（内側にひねる）
ことで伸びる。

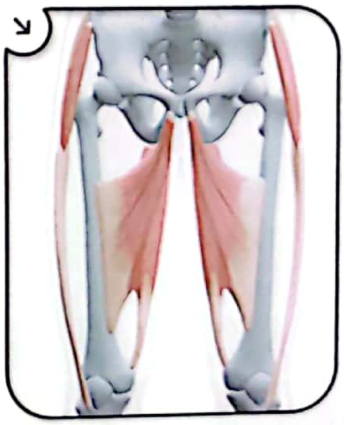
（！）外旋筋群は脚を外旋させる
（外側にひねる）筋肉なので、
外へ開こうとする脚に
両手で負荷をかける。

内旋筋群(ないせんきんぐん)を伸ばす

脚を内側にひねるときに使われる内旋筋群は、いわゆる「脚パカ」と呼ばれる動作でストレッチできます。脚を外側に開くときに足裏と足裏が離れないように注意しましょう。

内旋筋群の働き

- 股関節を内旋させるときに働く筋肉
- 脚を内側にひねる動作で使われる
- 歩行や走行するときにも働いている



動画はコチラから!

Static stretch

スタティックストレッチ

1 あお向けになり両ヒザを立てる

両脚のヒザを立てた状態で、床にあお向けになりましょう。リラックスして自然な呼吸を心がけます

(!) このとき両足の位置がカラダに近いほど、ストレッチ効果が高まる。最初は自分に合った位置で行ってみよう。

PNF stretch

PNFストレッチ

1 内ももに力を入れて両ヒザを閉じ、両手でそれを押さえる

両脚のヒザを立てて座ります。両ヒザが閉じるように内ももに力を入れましょう。両手はヒザが外側に開くように力を入れて5～10秒間拮抗させます

Internal rotator group

CamScannerでスキャン

NG!

足裏が離れてしまった

ヒザを開いたときに足裏が離れてしまうと、内旋筋群に効かないので注意しましょう。

ADVICE

無理して開く必要はありません。
イタ気持ちいいところで止めましょう。

2 両脚をゆっくりと外側に開く

両脚のヒザを外側にゆっくりと開きます。イタ気持ちいいと感じる場所で止めたら、その姿勢を30秒間キープしましょう

(！) 文字通り脚を内旋させる(内側にひねる)筋肉なので、このように脚を外旋させる(外側にひねる)ことで伸ばすことができる。

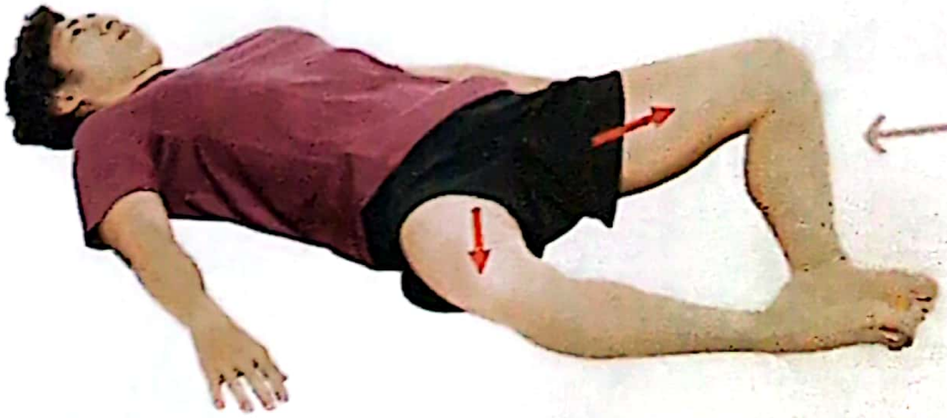
Check!

内旋筋群だけでなく、内転筋群(P106)も同時に伸ばすことができます。

(！) 内旋筋群は脚を内旋させる(内側にひねる)筋肉なので、内側へ閉じようとする脚に両手で負荷をかける。

2 両脚をゆっくりと外側に開く

脱力したら、両ヒザを立てて床にあお向けになります。ヒザを外側に開き、伸ばされていると感じる場所で止め、30秒間キープします

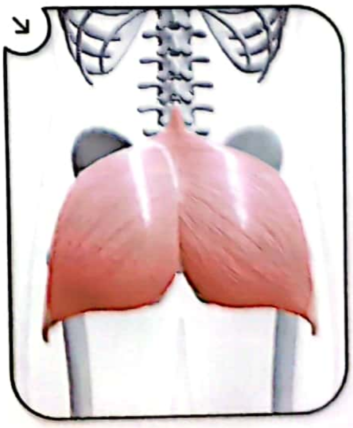


大殿筋(だいでんきん)を伸ばす

椅子に座って脚を組み、上半身を前屈させます。より伸ばすためには股関節を外側に回転させることがポイントです。曲げている方の脚のヒザを手で押さえながらカラダを倒しましょう。

大殿筋の働き

- 大腿骨と骨盤の後ろの骨についている
- 歩く、走る、ジャンプの動作などでも使われる
- カラダを直立させる役目も担う



Static stretch
スタティックストレッチ

1 椅子に座って、脚を組みヒザの上に足首を置く

椅子に座り、右の足首を左のヒザにのせましょう。右手は右ヒザの上に、左手は右足の足首の上に置きます

(!) 脚を組んでくるぶしをヒザの上にのせよう。

PNF stretch
PNFストレッチ

1 大殿筋に力を入れて片方の脚で立つ

左脚を上げて、右脚でバランスを取りながらカラダを前屈させて、お尻にぎゅっと力を入れて、5～10秒間キープします

(!) お尻の筋肉は自重だけでは負荷がかかりにくいので、意識して大殿筋に力を入れるようにしよう。

動画はコチラから!

Gluteus maximus

CamScannerでスキャン

ADVICE

ヒザを押さえて、股関節を外側に回転させるイメージで行います。

（！）お尻の筋肉がしっかり伸びているか確認。

2

（！）このときヒザを手で押すようにすると大殿筋がよく伸びる。

足を組んだまま カラダを前に倒す

右手で右ヒザを軽く押しながら、上半身を前に倒しましょう。右側のお尻の筋肉が伸びているのを感じたら30秒間キープします

Check!

この動きがきつい人は、脚を伸ばして床に座り同じ動きをやってみましょう。

（！）カラダをまっすぐ前に倒そう。

2

（！）ヒザの上にのせた手でしっかり押そう。

椅子に座って 脚を組み カラダを前に倒す

脱力したら、右の足首を左のヒザの上にのせます。右手で右ヒザを軽く押さえながら前屈し、30秒間キープしましょう

ハムストリングを伸ばす

椅子に座ってストレッチしたい方の脚をカラダの前に伸ばし、上半身を前傾させます。つま先が寝ていたり、ヒザが曲がっていると十分に伸ばすことができないので注意しましょう。

ハムストリングの働き

- 骨盤の坐骨結節からヒザへ伸びる
- 筋線維が短いので運動で損傷しやすい
- ヒザを曲げるときにも使われる

動画はコチラから！

Static stretch
スタティックストレッチ

1 椅子に座って片方の脚を正面に伸ばす

椅子に浅く座って、左脚をカラダの正面に伸ばしましょう。右脚はヒザを曲げて自然な位置に置きます

(!) 全身の力を抜いてリラックス。

PNF stretch
PNFストレッチ

1 椅子に座り足首をクロスさせて押し合う

椅子に座り両脚をクロスして床から浮かせます。左脚は下方向に力を入れ、右脚は上方向へ力を入れて、5～10秒間キープします

(!) ハムストリングは脚を曲げるときに使う筋肉なので、曲げる動きを止めることで負荷をかけることができる。

Hamstrings

NG

ヒザが曲がっている

ヒザが曲がっていたり、背中が丸まるとハムストリングが伸びない。

ADVICE

ハムストリングが硬いという人は多いので入念に行いましょう。

2 両手をヒザに置き、カラダを前に倒す

左足のつま先を天井に向け、カラダを前に倒しましょう。30秒間キープします

つま先を天井に向ける。

(!) つま先が前や横へ向くとハムストリングが伸びないので注意。

Check!

胸を太ももに近づけるイメージで、カラダをまっすぐ倒します。

2 両手をヒザに置き、カラダを前に倒す

脱力したら、左脚をカラダの正面に伸ばします。左足のつま先を天井に向けてカラダを前に倒し、30秒間キープしましょう

(!) 意識するのはココ!

太ももの裏側にある筋肉だ。

(!) ポイントはヒザを曲げないこと。

大腿四頭筋を伸ばす

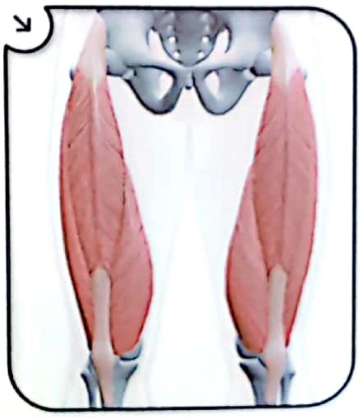
（だいたいしとうきん）

椅子に座ったままカラダの後ろで脚を引っ張り、太ももの前側を伸ばします。姿勢をキープする際は、胸を張り、背中をやや反らせると、狙い通りの筋肉にアプローチできます。

Quadriceps femoris

大腿四頭筋の働き

- 太ももの前側にある4つの筋肉からなる
- 股関節を曲げたりヒザを伸ばす際に働く
- 様々なスポーツ動作でも使用



動画はコチラから!

Static stretch

スタティックストレッチ

1 椅子に座って背すじを伸ばす

椅子に浅く座ります。背すじをまっすぐ伸ばし、リラックスを心がけましょう

PNF stretch

PNFストレッチ

1 椅子に座り足首をクロスさせ押し合う

椅子に座って両足を浮かせ、右脚が下になるよう両足首をクロスさせます。右足は蹴り上げる方向に力を入れ、左足でそれを押さえ5～10秒間キープします

CamScannerでスキャン

NG!

背中が丸まり頭が下がってしまった

カラダが前に倒れやすいので、しっかり胸を張って行うように。

ADVICE

ヒザを上半身よりも後ろ側へ持っていくのがコツです。

（！）意識するのはココ！

太ももの前側の筋肉だ。

（！）伸ばしたい方のヒザはカラダよりも後ろに。

脚を後ろに持っていき、手で足を引き上げる

背中側で右のつま先を右手でつかみ、ヒザの位置がカラダのラインよりも後ろに来る位置で30秒間キープします

Check!

カラダが前に倒れてしまうと大腿四頭筋は伸びません。「背中は常にまっすぐ!」を心がけましょう。

（！）ヒザはカラダよりも後ろ。

（！）太ももの前側の大腿四頭筋を伸ばす。

脚を後ろに持っていき、手で足を引き上げる

脱力したら右手で右のつま先をつかんで持ち上げ、後ろ側に引っ張ります。胸を張り、背中をやや反らせた姿勢を30秒間キープします

CamScannerでスキャン

ふくらはぎ（ヒラメ筋と腓腹筋）を伸ばす

ふくらはぎの筋肉を伸ばすときは、いわゆる「アキレス腱伸ばし」の姿勢を取ります。片方の脚を後方へ伸ばし、正面の壁を両手で押して体重をかけましょう。

Static stretch
スタティックストレッチ

1 壁に向かって立ち肩の高さで両手をつく

壁から少し離れた位置に立ちます。両腕を肩の高さで伸ばし、手のひらを壁につけましょう

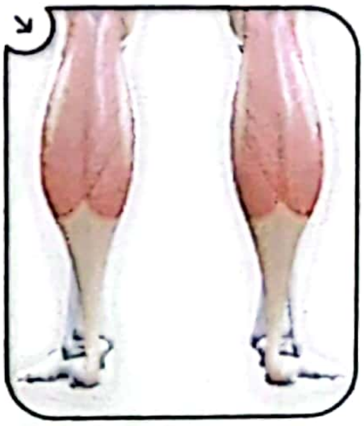
PNF stretch
PNFストレッチ

1 片脚立ちでかかとを上げてつま先立ちになる

両手を壁につきます。左足を床から浮かせ、右足はつま先立ちの姿勢を取ります

ふくらはぎの働き

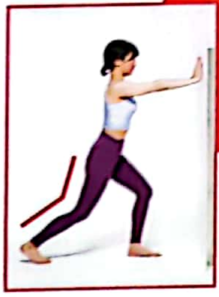
- ふくらはぎを形づくる大きな筋肉
- つま先立ちをしたりジャンプ動作で働く
- カラダが倒れないように支える役割も担う



動画はコチラから!

ADVICE

伸ばしている
脚のヒザを曲げると、
ヒラメ筋だけを
ストレッチできます。



片脚を後ろに引き両手にしっかりと体重をのせる

できるだけ左脚を後ろへ引き、両手で壁を押していくイメージで体重をかけ、30秒間キープしましょう

(!) ふくらはぎの筋肉＝ヒラメ筋と腓腹筋。

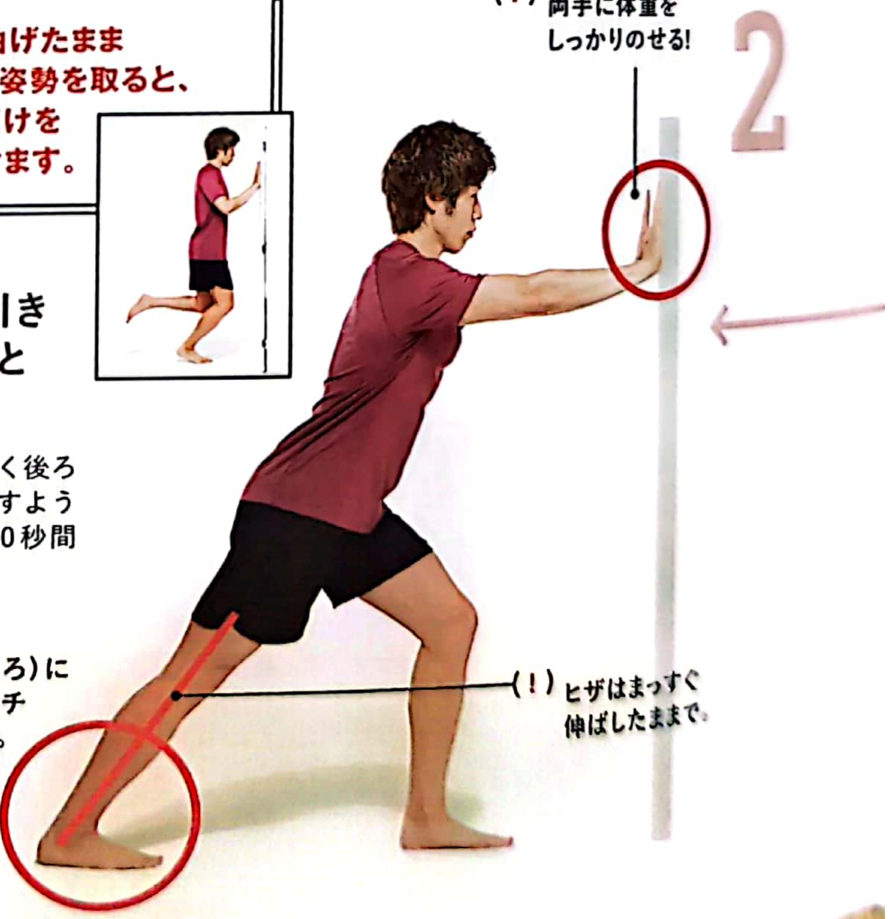
Check!

ヒザを曲げたまま
つま先立ちの姿勢を取ると、
ヒラメ筋だけを
ストレッチできます。

片脚を後ろに引き両手にしっかりと体重をのせる

脱力したら右脚を大きく後ろへ引き、両手で壁を押すように体重をかけたら、30秒間キープします

(!) できるだけ遠く（後ろ）に足を置くとストレッチ効果がアップする。



足裏を伸ばす

足裏の筋肉を伸ばしたいときは、足の指を甲側に思い切り反らせるとよいでしょう。両手で足の指をじっくり引っ張ると、一度のストレッチでたくさんの筋肉が伸ばせます。

足裏の筋肉の働き

- 足裏には小さな筋肉がたくさんある
- 足の指を開いたり閉じるときにも使う
- 足で踏ん張るときにも働く筋肉

動画はコチラから!

Static stretch
スタティックストレッチ

1 床に座り片ヒザを立て、両手で足の指をつかむ

床に座って右脚のヒザを立てます。両手で右のつま先を軽くつかみましょう

(!) 足裏には手のひら同様、小さな筋肉がたくさんあるが、多くの筋肉を一度に伸ばせるストレッチだ。

PNF stretch
PNFストレッチ

1 足裏をギュッと縮め、両手でそれを押さえる

足の指で「グー」をつくるように力を入れ、両手はつま先を広げるように力を入れて、5～10秒間キープします

The bottom of the foot

カカトからつま先まで、
足裏全体が伸びているのを
感じていこう。

ADVICE

足に疲労感を感じたときにおすすめ。
リフレッシュ効果も期待!

2 両手で足の指を手前に引っ張る

両手で右足の指先を手前に引っ張ります。右足の指を思い切り反らせたら、30秒間キープします

2 両手で足の指を手前に引っ張る

かかとを床につけて脱力し、足の指を足の甲側に思い切り反らせます。両手で足の指先を引っ張り30秒間キープしましょう

Check!

手のひら(P92)のストレッチと同じように、指をしっかり反らせることで細かい足裏の筋肉が伸びます。

ジャンケンのグーをつくるような
イメージで足裏に力を入れよう。

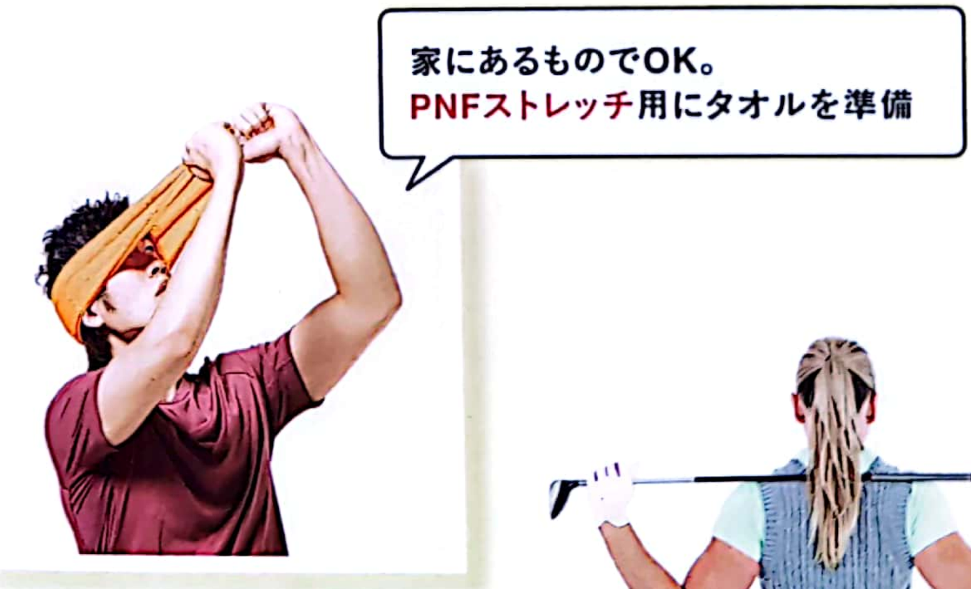
CamScannerでスキャン

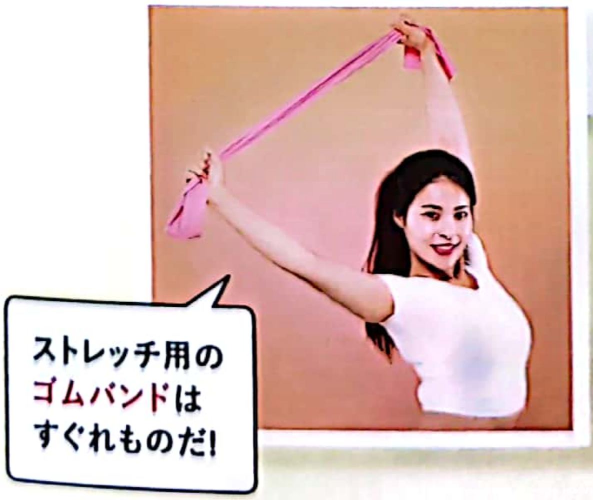
advice of a point

ゴルフクラブ・ゴムバンド・タオル…。
モノを利用して簡単ストレッチ!

いざストレッチを始めたものの背中に腕がまわらない……。カラダが硬くて思うようにポーズが取れない……。そのような方は決して少なくありません。そこで、道具を使ったストレッチを試してみましょう。ゴルフクラブのような棒状のモノを両手で持ち、前後左右に動かすことで肩まわりの筋肉をほぐしたり、ストレッチ用のゴムバンドを引っ張り腕や肩まわりの筋肉をほぐすなど、カラダが硬い人でも簡単にストレッチできます。

また、本書で紹介したPNFストレッチにはタオルを使うエクササイズもあるので、タオルを1本ご用意ください。





PART 5

気になる不調があっという間に改善できる

不調別ストレッチプログラム

肩こり・腰痛・全身疲労、
カラダのことで
お悩みの方は、
ここで集中ストレッチ。

STRETCH PROGRAM BY SYMPTOM

CamScannerでスキャン

ツラ〜い不調をみるみる改善する！

ストレッチプログラムの上手な活用法

不調対策のストレッチをそれぞれ30秒ずつ行うだけ！

PART5では、「首・肩のこりがツラい」「肩が上がらない」「腰が痛い」「腕が疲れた」「ヒザが痛い」「とにかく疲れた」といった、多くの方がお悩みの不調を改善する6つのストレッチプログラムをご用意しました。

やり方はいたって簡単。例えば次のページでは「首・肩こり解消ストレッチ」を紹介していますが、「胸鎖乳突筋、僧帽筋・上部、板状筋」の3つの筋肉を30秒間ストレッチするだけでOKです（ただし左右があるものは左右各30秒）。本書では順番をつけて紹介しましたが、自分のやりたい順に変えてもかまいません。さらに朝は胸鎖乳突筋、お昼は僧帽筋・上部、寝る前に板状筋というように分けて行うのもよいでしょう。

ストレッチはいつやるといい？

- 優先順位1 スポーツ後
- 優先順位2 入浴の後
- 優先順位3 朝もしくは寝る前

P42で説明したようにストレッチを行う時間帯はその効果を考えると次のようになります。まずはゴルフやランニングなどに取り組んでいる方は、カラダのケアを含めて運動後にストレッチを行うこと。続いて入浴後のカラダが温まっている時間帯がおすすめになります。次に朝起きてからと寝る前。朝のストレッチは体温を上げることでカラダを目覚めさせ、寝る前のストレッチはストレッチがもたらすリラックス効果でよい睡眠へ導いてくれるからです。もちろん、デスクワーク中に肩がこって仕方ない人は休憩時間に行うのもよいでしょう。

注意点は無理なストレッチは避けることです。そもそも不調なのですから痛くなるまで伸ばさない。あくまで「イタ気持ちいい」と感じるところで止めましょう。

また、PART5ではすべてスタティックストレッチを使い不調別プログラムを構成しましたが、例えば僧帽筋・上部を伸ばすスタティックストレッチを、僧帽筋・上部を伸ばすPNFストレッチに変えるなど、同じ筋肉をターゲットとするPNFストレッチに変えて行うのもおすすめです。

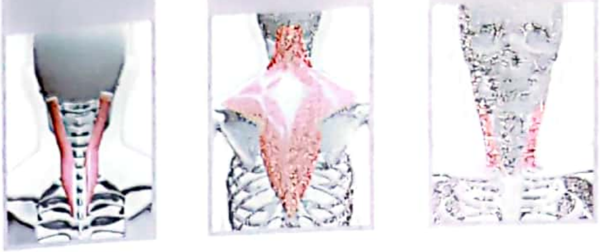
CamScannerでスキャン

PROGRAM
1
首・肩こり解消ストレッチ

首や肩のこりにつながる筋肉をターゲットにしたストレッチを3つ行います。とくに首の後ろ側にある僧帽筋や板状筋は硬くなりやすいので、ストレッチで念入りにほぐしましょう。

首・肩こり解消メニュー

ストレッチ① 胸鎖乳突筋 ＋ ストレッチ② 僧帽筋・上部 ＋ ストレッチ③ 板状筋



① 胸鎖乳突筋

左右で各30秒

椅子に座って両手をクロスさせて鎖骨の上に置き、首を斜め後ろにゆっくり倒します。そのとき首の横にある胸鎖乳突筋が伸びているのを確認しましょう。

詳しくは P56

動画はコチラから!

② 僧帽筋・上部

左右で
各30秒

椅子に座って片方の手を頭の上に置き、背すじを伸ばしたまま、手で軽く押しながら頭を斜め前に倒します。そのとき僧帽筋の上部が伸びているのを確認しましょう。

詳しくは
P60

③ 板状筋

30秒

（！）頭に重りをぶら下げているイメージで！

椅子に座って両手を頭の上に置き、背すじを伸ばしたまま両手で軽く押しながら頭をまっすぐ倒します。そのとき板状筋が伸びているのを感じていきましょう。

詳しくは
P58

PROGRAM 2

肩が上がらない・まわらないときのストレッチ

ここでは肩の動きに大きく関わる肩甲骨まわりの筋肉をストレッチします。肩甲骨の背骨側が僧帽筋・中部、外側が棘下筋。肩を覆うのが三角筋で、これらを伸ばして肩の動きをスムーズにします。

肩が上がらない・まわらないときのメニュー

ストレッチ① 僧帽筋・中部 ＋ ストレッチ② 三角筋・中部 ＋ ストレッチ③ 棘下筋

① 僧帽筋・中部

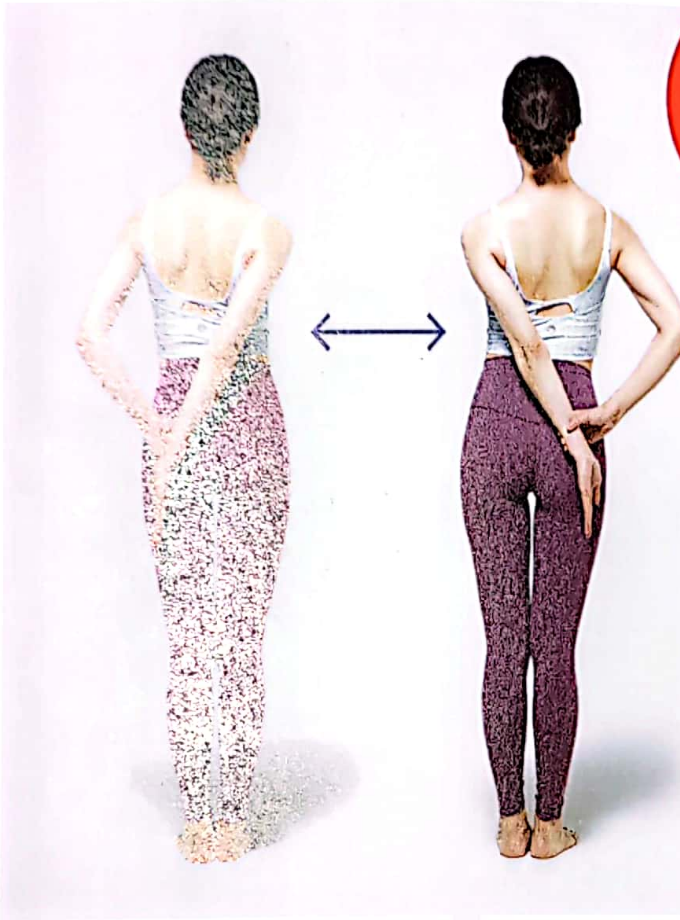
椅子に座って腕をクロスさせ、両手をヒザの横に置きます。続いて両脚を開きながらカラダをまっすぐ前に倒し、僧帽筋の中部を伸ばします。

詳しくは P62

動画はコチラから!

② 三角筋・中部

左右で各30秒



片方の腕を背中側にまわして、もう一方の手でつかみ下に引っ張ります。このとき肩にある三角筋の中部が伸びているのを感じましょう。

詳しくは P68

③ 棘下筋

※動画では片腕で行っています。

片側の腕を背中にまわし、ヒジを曲げて手の甲を腰の上にあてます。カラダはそのままで、もう一方の手でヒジを手前に引き棘下筋を伸ばします。

左右で各30秒

詳しくは P76

CamScannerでスキャン

PROGRAM

3 腰痛解消ストレッチ

筋肉は独自の動きを持っていますが連動してこそ力を発揮します。脊柱起立筋・中殿筋・ハムストリングも連動して股関節の動きを司っており、いずれかの筋肉が硬いと腰痛を引き起こします。だからこそ3つの筋肉を伸ばしていきます。

腰痛解消メニュー

ストレッチ① 脊柱起立筋 ＋ ストレッチ② 中殿筋 ＋ ストレッチ③ ハムストリング

① 脊柱起立筋

左右で各30秒

椅子に座って両手を頭の上に置き、背すじを伸ばしたまま手で軽く押しながら頭を斜め前へ倒します。そのとき脊柱起立筋が伸びているのを感じていきましょう。

詳しくは P102

動画はコチラから!

CamScannerでスキャン

② 中殿筋

左右で各30秒

両脚を伸ばして床に座り、片ヒザを立ててクロスさせ、伸ばした脚の外側に置きます。立てたヒザを両手で抱えながらカラダの方へ引き寄せて中殿筋を伸ばします。

詳しくは P104

③ ハムストリング

椅子に座って片方の脚を伸ばし、つま先を上へ向けます。伸ばした脚のヒザに両手を置き、カラダを前に倒して太ももの裏側のハムストリングを伸ばします。

左右で各30秒

詳しくは P114

CamScannerでスキャン

PROGRAM 4

腕まわりの疲労解消ストレッチ

ここでは腕と肩をつなぐ三角筋・中部、上腕部の上腕三頭筋と上腕二頭筋、前腕部の表側と裏側の筋肉など、腕全体の筋肉をストレッチすることで血流を改善し、腕の疲労を取り除いていきます。

動画はコチラから!

腕まわりの疲労解消メニュー

ストレッチ① 三角筋・中部 ＋ ストレッチ② 上腕三頭筋 ＋ ストレッチ③ 上腕二頭筋 ＋ ストレッチ④ 前腕の表側 ＋ ストレッチ⑤ 前腕の裏側

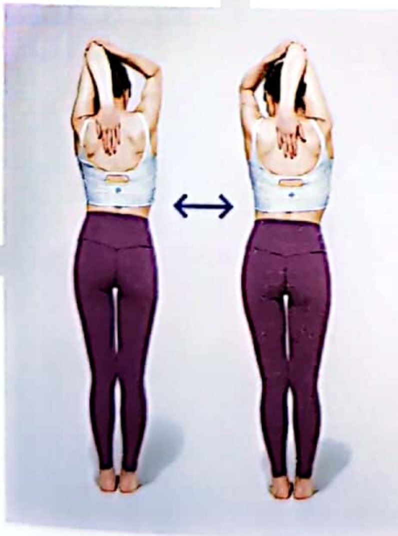
① 三角筋・中部

左右で各30秒

片方の腕を背中側にまわして、もう一方の手でつかみ下に引っ張ります。このとき肩にある三角筋の中部が伸びているのを感じていきましょう。

詳しくは P68

② 上腕三頭筋



左右で各30秒

片方の腕を背中側にまわして、首の下の背骨あたりに手のひらを当てます。反対の手でヒジをつかみ、下方向に押すことで上腕三頭筋を伸ばします。

詳しくは P84

CamScannerでスキャン

③ 上腕二頭筋

左右で 各30秒

背すじを伸ばした姿勢から、片方の腕をひねりながら後ろに伸ばしていきます。このとき腕はまっすぐなままで行うのが上腕二頭筋を伸ばすコツです。

詳しくは P86

④ 前腕の表側

30秒

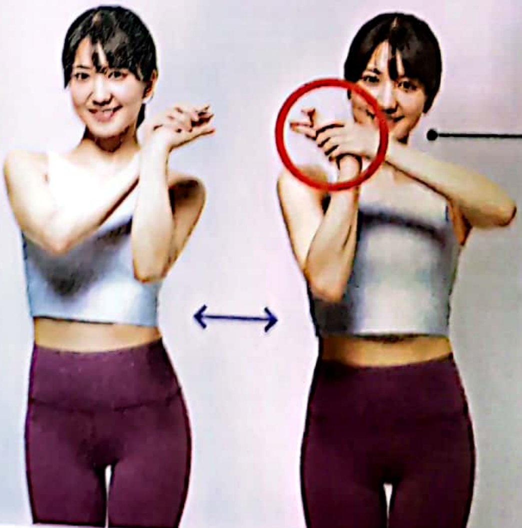
※動画では片方の腕で行っています。

床に座って両脚をまっすぐ伸ばし、カラダの後ろで両手をつきます。腕を伸ばしたまま体重を軽くのせ、前腕の表側の筋肉を伸ばします。

詳しくは P88

⑤ 前腕の裏側

左右で 各30秒



片方のヒジを曲げて顔の前へ、反対の手で手の甲をつかみます。そのまま手の甲を後ろに向けて押し、さらに外側へひねることで前腕の裏側を伸ばします。

詳しくは P90

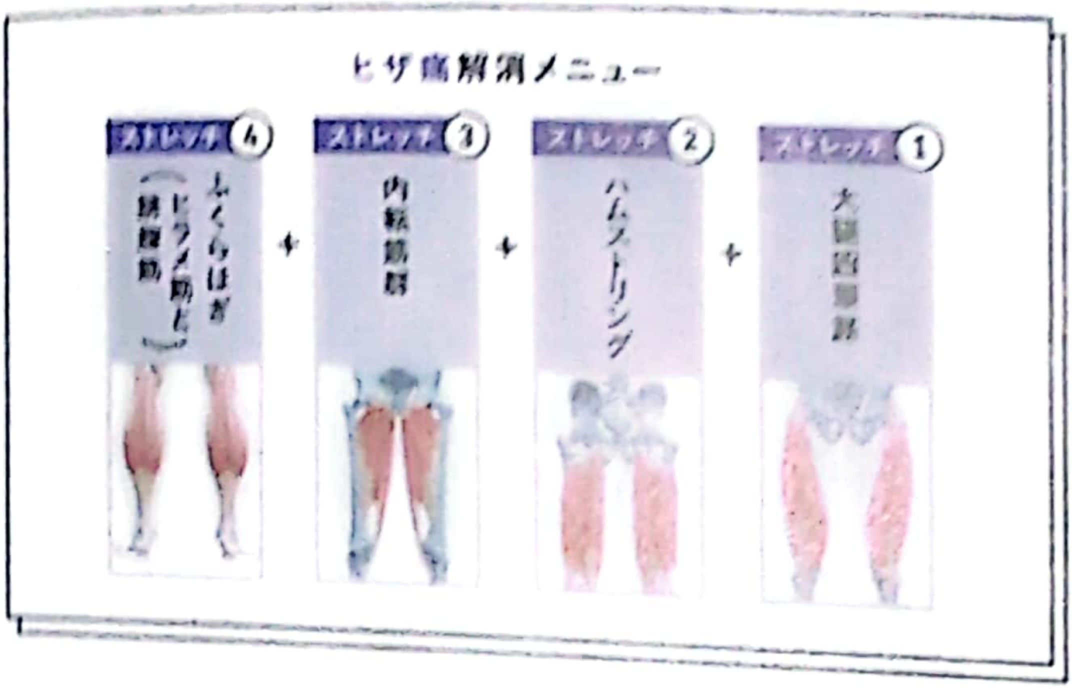
CamScannerでスキャン

PROGRAM

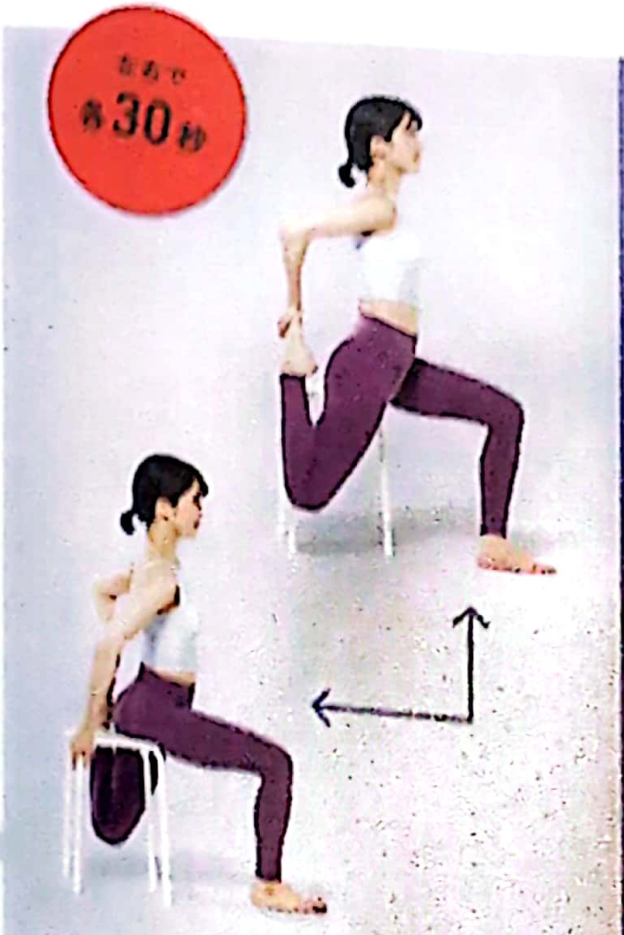
5 ヒザ痛解消ストレッチ

ヒザ痛は軟骨がすり減ることで起こる場合もあり、筋肉だけの問題ではありませんが、ヒザまわりの大腿四頭筋・ハムストリング・内転筋群・ふくらはぎの筋肉を緩めると痛みを和らげることができます。

動画はコチラから!



1 大腿四頭筋



椅子に浅く腰かけ、片側の脚を後方へ引き、つま先をつかんで上へ引っ張り大腿四頭筋を伸ばします。このとき背中が丸まらないように注意しましょう

詳しくは P116

② ハムストリング

左右で各30秒

椅子に座って片方の脚を伸ばし、つま先を上へ向けます。伸ばした脚のヒザに両手を置いて、カラダを前に倒して太ももの裏側のハムストリングを伸ばします。

詳しくは P114

③ 内転筋群

左右で各30秒

椅子に座って片方の脚をまっすぐ真横に伸ばします。続いて腰に手を当て、カラダを真横に倒し内転筋群を伸ばします。ポイントはつま先を正面に向けること！

詳しくは P106

④ ふくらはぎ（ヒラメ筋と腓腹筋）

左右で各30秒

壁に向かって立ち、片方の脚を後ろに引いて両手を壁につきます。次にかかとを床につけたまま壁（両手）に体重をかけて、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

詳しくは P118

CamScannerでスキャン

PROGRAM

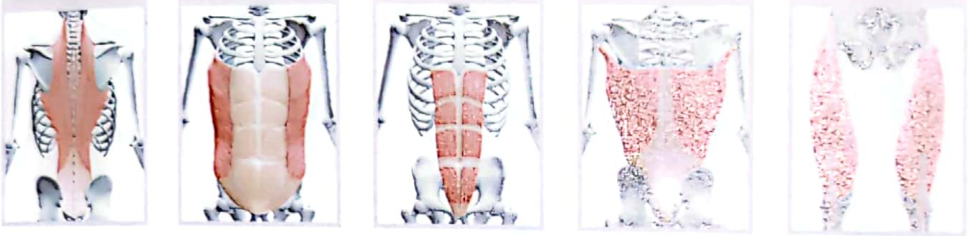
6 全身疲労を解消するストレッチ

ここで選んだ大腿四頭筋・広背筋・腹直筋・腹斜筋・脊柱起立筋に共通しているのは大きな筋肉ということです。大きな筋肉をストレッチすることで、全身の血流を改善し、たまった疲れを取り除いていきます。

動画はコチラから！

全身の疲労解消メニュー

ストレッチ① 大腿四頭筋 ＋ ストレッチ② 広背筋 ＋ ストレッチ③ 腹直筋 ＋ ストレッチ④ 腹斜筋 ＋ ストレッチ⑤ 脊柱起立筋



① 大腿四頭筋

椅子に浅く腰かけ、片側の脚を後方へ引き、つま先をつかんで上へ引っ張り大腿四頭筋を伸ばします。このとき背中が丸まらないように注意しましょう。

詳しくは P116

② 広背筋

両足を肩幅程度に開いて立ち、両手も肩幅にして机に置きます。背すじを伸ばしたままカラダをゆっくり前に倒し背中にある広背筋を伸ばしましょう。

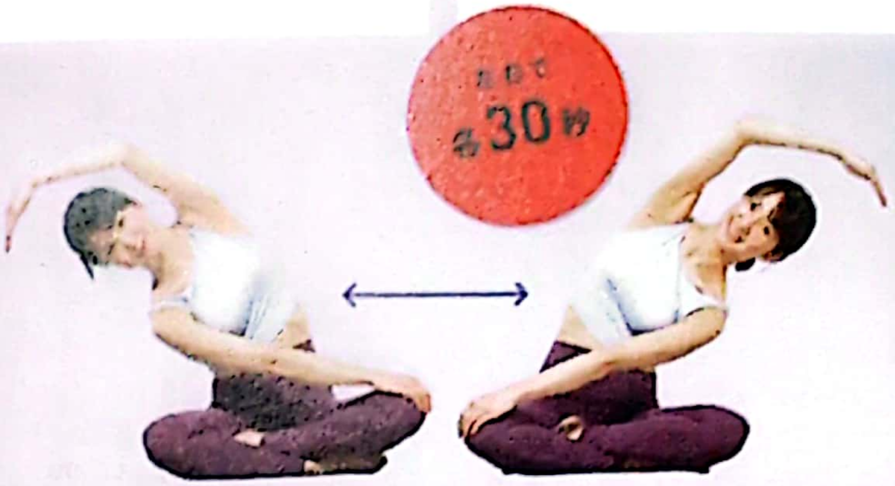
詳しくは P94

③ 腹直筋

床にうつ伏せになり両手を肩の真下に置きます。そのまま両腕を伸ばして、背中を反らせるようにカラダを起こし、お腹にある腹直筋を伸ばします。

詳しくは P96

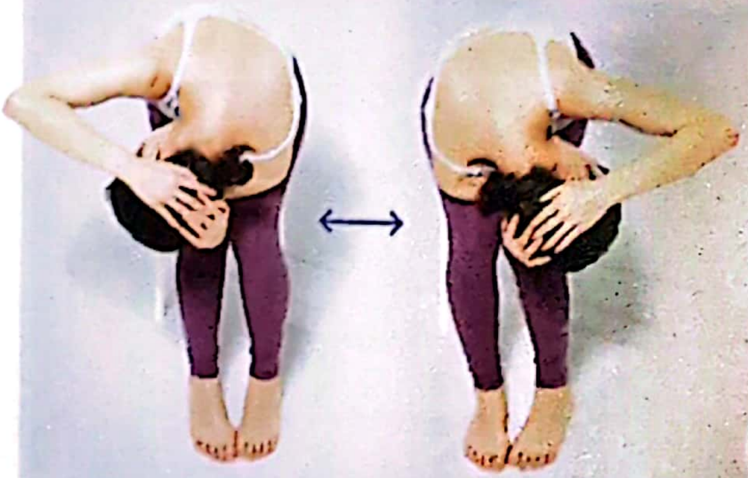
④ 腹斜筋



あぐらを組み、片方の腕を上げ、カラダを真横に倒して腹斜筋を伸ばします。このとき反対側の手をクロスさせてヒザに置き、ヒザが浮かないように押さえます。

詳しくは P98

⑤ 脊柱起立筋



椅子に座って両手を頭の上に置き、背すじを伸ばしたまま手で軽く押しながら頭を斜め前へ倒します。そのとき脊柱起立筋が伸びているのを感じていきましょう。

左右で
各30秒

詳しくは P102

CamScannerでスキャン

本書で紹介した77ストレッチの効能が一目でわかる

症状別ストレッチINDEX

PART5では、できるだけ多くの人にストレッチの効果を感じていただけるよう症状別プログラムを紹介しました。しかし、続けていくうちに他のストレッチも試したいという人もきっと増えてくるはずです。そこで、本書で紹介した77のストレッチの主な効能を紹介。オリジナルのストレッチプログラムを是非開発しましょう。

タイトル	ページ	気になるカラダの不調										
		頭痛	首こり	肩こり	五十肩	ヒジ痛	腰痛	ヒザ痛	躓き	腕の疲れ	脚の疲れ	全身疲労
背中のストレッチ	48		●				●					●
肩のストレッチ	49	●	●	●						●		
わき腹のストレッチ	50						●					
お尻のストレッチ	51						●	●	●		●	●
太もも裏側のストレッチ	52						●	●	●		●	●
太もも表側のストレッチ	53						●	●	●		●	●
内もものストレッチ	54						●	●	●		●	●
胸鎖乳突筋のストレッチ	56	●	●	●	●							
胸鎖乳突筋のPNFストレッチ		●	●	●	●							
板状筋のストレッチ	58	●	●	●	●							
板状筋のPNFストレッチ		●	●	●	●							
僧帽筋・上部のストレッチ	60	●	●	●	●					●		●
僧帽筋・上部のPNFストレッチ		●	●	●	●					●		●
僧帽筋・中部のストレッチ	62	●	●	●	●					●		●
僧帽筋・中部のPNFストレッチ		●	●	●	●					●		●
僧帽筋・下部のストレッチ	64	●	●	●	●					●		●
僧帽筋・下部のPNFストレッチ		●	●	●	●					●		●

（色付き）はPART3の基本のストレッチ7です。

CamScannerでスキャン

タイトル	ページ	気になるカラダの不調										
		頭痛	首こり	肩こり	五十肩	ヒジ痛	腰痛	ヒザ痛	躓き	腕の疲れ	脚の疲れ	全身疲労
三角筋・前部のストレッチ	66		●	●	●					●		
三角筋・前部のPNFストレッチ			●	●	●					●		
三角筋・中部のストレッチ	68		●	●	●					●		
三角筋・後部のストレッチ			●	●	●					●		
三角筋・中部のPNFストレッチ	69		●	●	●					●		
三角筋・後部のPNFストレッチ			●	●	●					●		
大胸筋・上部のストレッチ	70		●	●	●					●		
大胸筋・上部のPNFストレッチ			●	●	●					●		
大胸筋・中部のストレッチ	72		●	●	●					●		
大胸筋・下部のストレッチ			●	●	●					●		
大胸筋・中部のPNFストレッチ	73		●	●	●					●		
大胸筋・下部のPNFストレッチ			●	●	●					●		
棘上筋のストレッチ	74		●	●	●					●		
棘上筋のPNFストレッチ			●	●	●					●		
棘下筋のストレッチ	76		●	●	●					●		
棘下筋のPNFストレッチ			●	●	●					●		
肩甲下筋のストレッチ	78		●	●	●							
肩甲下筋のPNFストレッチ			●	●	●							
小円筋のストレッチ	80		●	●	●							
小円筋のPNFストレッチ			●	●	●							

CamScannerでスキャン

タイトル	ページ	気になるカラダの不調										
		頭痛	首こり	肩こり	五十肩	ヒジ痛	腰痛	ヒザ痛	躓き	腕の疲れ	脚の疲れ	全身疲労
前鋸筋のストレッチ	82		●	●	●							
前鋸筋のPNFストレッチ	82		●	●	●							
上腕三頭筋のストレッチ	84			●	●	●				●		
上腕三頭筋のPNFストレッチ	84			●	●	●				●		
上腕二頭筋のストレッチ	86					●				●		
上腕二頭筋のPNFストレッチ	86					●				●		
前腕の表側のストレッチ	88					●				●		
前腕の表側のPNFストレッチ	88					●				●		
前腕の裏側のストレッチ	90					●				●		
前腕の裏側のPNFストレッチ	90					●				●		
手のひらのストレッチ	92									●		
手のひらのPNFストレッチ	92									●		
広背筋のストレッチ	94	●	●	●	●							●
広背筋のPNFストレッチ	94	●	●	●	●							●
腹直筋のストレッチ	96						●					●
腹直筋のPNFストレッチ	96						●					●
腹斜筋のストレッチ	98						●					●
腹斜筋のPNFストレッチ	98						●					●
腸腰筋のストレッチ	100						●					●
腸腰筋のPNFストレッチ	100						●					●

CamScannerでスキャン

症状別ストレッチINDEX

タイトル	ページ	気になるカラダの不調										
		頭痛	首こり	肩こり	五十肩	ヒジ痛	腰痛	ヒザ痛	躓き	腕の疲れ	脚の疲れ	全身疲労
脊柱起立筋のストレッチ	102		●				●					●
脊柱起立筋のPNFストレッチ			●				●					●
中殿筋のストレッチ	104						●				●	
中殿筋のPNFストレッチ							●				●	
内転筋群のストレッチ	106						●	●			●	
内転筋群のPNFストレッチ							●	●			●	
外旋筋群のストレッチ	108						●	●			●	
外旋筋群のPNFストレッチ							●	●			●	
内旋筋群のストレッチ	110						●	●			●	
内旋筋群のPNFストレッチ							●	●			●	
大殿筋のストレッチ	112						●				●	●
大殿筋のPNFストレッチ							●				●	●
ハムストリングのストレッチ	114						●		●		●	●
ハムストリングのPNFストレッチ							●		●		●	●
大腿四頭筋のストレッチ	116						●		●		●	●
大腿四頭筋のPNFストレッチ							●		●		●	●
ふくらはぎのストレッチ	118								●		●	
ふくらはぎのPNFストレッチ									●		●	
足裏のストレッチ	120										●	
足裏のPNFストレッチ											●	

CamScannerでスキャン